

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Спасская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО:

на заседания МО
_____ Андрюшина И.А.
№ _____ от « ____ » _____ 20 ____

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
_____ Гладун Н.Ю.
№ _____ от « ____ » _____ 20 ____

УТВЕРЖДЕНО:

Директор КГОБУ Спасская КШИ
_____ М.В.Бредюк
приказ № _____ от « ____ » _____ 20 ____

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5 «Б» класс
вариант 2**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

**Составитель программы:
учитель начальных классов
Гричук Л.М.**

**г. Спасск – Дальний
2023 – 2024г.**

Содержание программы:

- 1.Перечень нормативных документов
- 2.Пояснительная записка
- 3.Описание места учебного предмета в учебном плане
- 4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
Система оценки достижения планируемых результатов
5. Содержание предмета
- 6.Календарно-тематический план

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перечень нормативных документов

1. Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемая в КГБОУ Спасская КШИ.
3. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, М.: «Просвещение» 2013.

2. Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ТМНР. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ТМНР обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Необходимо помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом не всегда бывает достаточной. Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Учитель физкультуры должен вести занятия со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Должен хорошо знать все данные врачебных осмотров, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке, учитывать особенности детей с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, игры и игровые упражнения, гимнастика, элементы лёгкой атлетики.

Цели физического воспитания:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет Адаптивная физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы обучающихся с ТМНР и РАС. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Предмет	ч.	1	2	1	3	4	2	Го д
		четверт ь	четверт ь	полугод е	четверт ь	четверт ь	полугод е	
АФК	3	28	19	47	31	24	55	102

4. Результаты освоения учебного предмета.

Минимальный уровень:

- ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;

Достаточный уровень:

- укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;
- укрепление сердечно - сосудистой системы;
- развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;
- укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;
- воспитание общей выносливости, ловкости, проявление интереса к выявлению выносливости возможных нагрузок на свой организм;
- обучение основам техники бега без учета времени, прыжков и метаний.

Система оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной операциональной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

5.Содержание предмета

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение парами, по одному в ряд, в колонну друг за другом. Простейшее перестроение из колонны в шеренгу, из шеренги в колонну.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег. Бег вслед за учителем. Бег по сигналу вслед за направляющим. Бег в заданном направлении с игрушкой в руках. Бег за учителем с ленточкой в руках. Бег по сигналу врассыпную. Бег в медленном и быстром темпе.

Прыжки. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Подскоки на мячах – фитболах. Подскоки на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Подскоки на мячах - прыгунах. Подскоки на ногах попеременно. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча двумя руками. Прокатывание мяча под дугу. Ловля мяча, брошенного учителем. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Прокатывание цилиндров из полу функциональных наборов «Собери пирамидку»

Ползание и лазание. Ползание на животе по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении. Про ползание на четвереньках под дугой, рейкой. Про ползание в

воротца, составленные из мягких модулей. Ползание на животе и на четвереньках по словесной инструкции.

6.Календарно-тематический план

№	Кол-во часов	Тема
1 четверть		
1	1	Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.
2	1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
3	1	Показ учащимся, какие бывают игры с мячом.
4	1	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.
5	1	Демонстрация построение и перестроение.
6	1	Демонстрация упражнений с мячом.
7	1	Демонстрация упражнений с мячом.
8	1	Демонстрация построение и перестроение.
9	1	Демонстрация построение и перестроение.
10	1	Демонстрация упражнение в круг.
11		Демонстрация упражнение в круг.
12	1	Демонстрация упражнения в равновесии.
13	1	Демонстрация упражнения в равновесии.
14	1	Демонстрация упражнения в равновесии.
15	1	Демонстрация упражнения в равновесии.
16	1	Демонстрация ходьбы между предметами.
17	1	Демонстрация ходьбы между предметами.
18	1	Демонстрация бега учителем.
19	1	Демонстрация бега учителем.
20	1	Демонстрация бега учителем.
21	1	Демонстрация бега учителем.
22	1	Хлопки в ладоши.
23	1	Хлопки в ладоши.
24	1	Демонстрация прыжков.
25	1	Демонстрация прыжков.
26	1	Объяснение как прокатывать мяч двумя руками.
27	1	Объяснение как прокатывать мяч двумя руками.
28	1	Демонстрация ползание и лазание.
2 четверть		
1	1	Повторение правил поведения в спортивном зале.
2	1	Организация учителем взаимодействия учащихся, хлопки в парах.
3	1	Организация учителем взаимодействия учащихся хлопки в парах.
4	1	Демонстрация построение и перестроение.
5	1	Демонстрация построение и перестроение
6	1	Демонстрация построение и перестроение
7	1	Демонстрация построение и перестроение
8	1	Демонстрация ходьбы по дорожке в заданном направлении
9	1	Демонстрация ходьбы по дорожке в заданном направлении
10	1	Демонстрация ходьбы с предметом в руке

11	1	Демонстрация упражнение в перешагивании через незначительные препятствия
12	1	Демонстрация упражнение в перешагивании через незначительные препятствия
13	1	Демонстрация упражнение в беге в заданном направлении с мячом в руках
14	1	Демонстрация бега
15	1	Демонстрация подскоков на месте.
16	1	Демонстрация подскоков на месте.
17	1	Демонстрация подскоки на мяче - прыгун.
18	1	Демонстрация прокатывание мяча двумя руками.
19	1	Демонстрация упражнение в пролезании под дугой.
3 четверть		
1	1	Демонстрация упражнение в построения в ряд
2	1	Демонстрация упражнение в построения парами
3	1	Демонстрация построение и перестроение.
4	1	Демонстрация построение и перестроение.
5	1	Демонстрация ходьбы и упражнения в равновесии.
6	1	Демонстрация ходьба и упражнения в равновесии.
7	1	Демонстрация бега по сигналу.
8	1	Демонстрация бега по сигналу в заданном направлении к мячу.
9	1	Демонстрация бега в медленном и быстром темпе.
10	1	Прыжки. Демонстрация подскоков на ногах попеременно.
11	1	Прыжки. Демонстрация прыжков, слегка продвигаясь вперед.
12	1	Прыжки. Демонстрация подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.
13	1	Ползание и лазание. Демонстрация умения ползать по прямой.
14	1	Ползание и лазание. Демонстрация умения ползать по прямой
15	1	Объяснение коррекционной подвижной игры: « Стой прямо»
16	1	.Объяснение игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты»
17	1	Объяснение игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».
18	1	Построение и перестроение. Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу
19	1	Построение и перестроение. Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.
20	1	Построение и перестроение. Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
21	1	Прыжки. Демонстрация выполнение подскоков на ногах попеременно.
22	1	Прыжки. Демонстрация прыжков, слегка продвигаясь вперед.
23	1	Ползание и лазание. Демонстрация ползать по прямой.
24	1	Ползание и лазание. Демонстрация ползать по прямой.
25	1	Объяснение коррекционной подвижной игры: « Стой прямо»
26	1	Объяснение игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты»
27	1	Объяснение. Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».
28	1	Построение и перестроение. Объяснение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу
29	1	Построение и перестроение. Объяснение простейшим

		перестроениям из шеренги в колонну.
30	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Демонстрация ходьбы по кругу
31	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Демонстрация перешагивание через незначительные препятствия.
4четверть		
1	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Объяснение ходьбы по кругу.
2	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Объяснение как перешагивать через незначительные препятствия.
3	1	Демонстрация бега в заданном направлении с предметом в руках.
4	1	Демонстрация бега в медленном темпе в заданном направлении.
5	1	Демонстрация бега в быстром темпе в заданном направлении.
6	1	Прыжки. Демонстрация подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
7	1	Прыжки. Демонстрация подпрыгивание на надувном мяче - хоп.
8	1	Ползание и лазание. Объяснение лазание на гимнаст.стене .
9	1	Объяснение коррекционные подвижные игры: « По канату»
10	1	Подготовка к спортивным играм. Объяснение игры с элементами общеразвивающих упражнений : « Слушай сигнал»
11	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Метко в цель»
12	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Метко в цель»
13	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».
14	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».
15	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Догони мяч».
16	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра « Догони мяч».
17	1	Объяснение. Игры на улице. Подвижная игра «Запрещенное движение».
18	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Объяснение ходьбы по кругу, взявшись за руки
19	1	Ходьба и упражнения в равновесии. Демонстрация перешагивание через незначительные препятствия.
20	1	Демонстрация бега в заданном направлении с предметом в руках.
21	1	Демонстрация бега в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
22	1	Прыжки. Демонстрация подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
23	1	Ползание и лазание. Демонстрация лазание на гимнастическую стенку.
24	1	Ползание и лазание. Демонстрация лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.