

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО:

на заседания МО

Андрошина
№ 1 от «28» 08 2023

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Гладун Н.Ю.
№ _____ от «28» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО:

Директор КГОБУ Спасская КШИ

М.В.Бредюк
приказ №94 от « 29» 08 2023

**Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5 «В» класс
вариант 2
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

**Составитель программы:
учитель начальных классов
Архипова И.П.**

г. Спасск - Дальний
2023 – 2024 г

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), примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, и частично реализует программу под редакцией И.М.Бгажноковой.

Перечень нормативных документов

1. Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Примерной адаптированной основной образовательной программа для умственно отсталых.ФАОП
3. Программы для школы 8 вида (для детей с нарушением интеллекта), М. – Просвещение , 1997.

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 четверть	2 четверть	1 полугодие	3 четверть	4 четверть	2 полугодие	Год
АФК	2	217	13	30	20	17	35	102

4. Результаты освоения учебного предмета.

Минимальный уровень:

- ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащих;
- 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 пооперациональной 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	
1	1	Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.
2	1	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
3	1	Показ: Исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, сто
4	1	Демонстрация пражнения в построении парами. Игра «Рыбаки и рыбки»
5	1	Демонстрация упражнения в построении парами. Игра «Стоп, хлоп, раз»
6	1	Ходьба за учителем, держась за руки, между предметами.
7	1	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.
8	1	Ходьба на носках.
9	1	Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки.
10	1	Показ: Бег между объемными модулями.
11	1	Показ: Бег между объемными модулями
12	1	Демонстрация: Бег с высоким подниманием бедра. Бег в различных направлениях
13	1	Демонстрация: Бег с высоким подниманием бедра. Бег в различных направлениях
14	1	Демонстрация: Движение руками при ходьбе: отведение рук назад, в стороны, под
15	1	Демонстрация: Движение руками при ходьбе: отведение рук назад, в стороны, под
16	1	Демонстрация: Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках. Прыжки на двух н
17	1	Демонстрация: Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках. Прыжки на двух н
1	1	Демонстрация: Ползание на четвереньках по прямой линии

2	1	Демонстрация: Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
3	1	Демонстрация: Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
4	1	Демонстрация: Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз
5	1	Передача предметов (мяча) в шеренге.
6	1	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.
7	1	Демонстрация: Броски среднего мяча двумя руками вверх об пол.
8	1	Демонстрация: Броски среднего мяча двумя руками вверх об пол
9	1	Демонстрация: Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
10	1	Демонстрация: Исходное положение для построения и перестроения: основная ст
11	1	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.
12	1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
13	1	Демонстрация: Одновременные движения руками в исходном положении "стоя": в
3 четверть		
1	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Салки с ленточками".
2	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Салки с ленточками"
3	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра-эстафета "Строим дом".
4	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра-эстафета "Строим дом"
5	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Съедобное – несъедобное».
6	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Съедобное – несъедобное»
7	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Бросай-ка".
8	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Бросай-ка"
9	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Поймай комара".
10	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра "Поймай комара"
11	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Карлики и великаны».
12	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Карлики и великаны»
13	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Рыбаки и рыбки».
14	1	Демонстрация: Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Рыбаки и рыбки»
15	1	Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения
16	1	Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения
17	1	Демонстрация: Повороты туловища вправо, влево. Переход из положения "лежа" в
18	1	Демонстрация: Повороты туловища вправо, влево. Переход из положения "лежа" в
19	1	Демонстрация: Приседания. Упражнения для мышц ног.
20	1	Демонстрация: Приседания. Упражнения для мышц ног.
4 четверть		
1	1	Демонстрация: Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки через скакалку.
2	1	Упражнения для формирования правильной осанки
3	1	Упражнения для формирования правильной осанки.
4	1	Демонстрация: Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранени
5	1	Демонстрация: Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранени
6	1	Демонстрация: Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положе
7	1	Демонстрация: Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положе
8	1	Демонстрация: Метание теннисного мяча. Броски малого мяча в стену. Метание м
9	1	Демонстрация: Метание теннисного мяча. Броски малого мяча в стену. Метание м
10	1	Демонстрация: Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель».
11	1	Демонстрация: Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель»
12	1	Демонстрация: Построение и перестроения. Обычный бег. Игра «Пойдем на прогу
13	1	Построение и перестроения. Обычный бег. Игра «Пойдем на прогулку»
14	1	Демонстрация: Бег с изменением направления, ритма и темпа.

15	1	Демонстрация: Бег с изменением направления, ритма и темпа
16	1	Демонстрация: Бег в заданном коридоре. Бег 30м. Игра «Воробьи и вороны».
17	1	Демонстрация: Бег в заданном коридоре. Бег 30м. Игра «Воробьи и вороны»