

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО:

на заседания МО

Андрошина
№ ____ от «28 __» 08 __ 2024 __

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Гладун Н.Ю.
№ ____ от «28» 08 __ 2024 __

УТВЕРЖДЕНО:

Директор КГБОУ Спасская КШИ

М.В.Бредюк
приказ №86 от « __29» 08 __ 2024 __

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

Составитель программы:
учитель начальных классов
Архипова И.П.

г. Спасск - Дальний
2024 – 2025 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 программы 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	17	13	30	20	17	37	68

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

№ урока	Тема урока
1-2	Демонстрация: Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
3-4	Демонстрация: Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
5-6	Демонстрация Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».
7-8	Демонстрация:

	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».
9-10	Демонстрация: Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».
11-12	Демонстрация: Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».
13-14	Демонстрация: 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.
15-16	Демонстрация: Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.
17-18	Демонстрация: Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».
19-20	Демонстрация: Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.
21-22	Демонстрация: Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.
23-24	Демонстрация: Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.
25-26	Демонстрация: Прохлопывание простого ритмического рисунка.
27-28	Демонстрация: Выполнение упражнения в медленном темпе.

29-30	Демонстрация: Протопывание заданного ритмического рисунка.
31-32	Демонстрация: Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.
33-34	Демонстрация: Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка
35-36	Демонстрация: Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных
37-38	Демонстрация: Ходьба по кругу. Ходьба на носках.
39-40	Демонстрация: Ходьба по кругу. Ходьба на носках.
41-42	Демонстрация: Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
43-44	Демонстрация: Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
45-46	Демонстрация: Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.
47-48	Демонстрация: Чередование бега с ходьбой.
49-50	Демонстрация: Чередование бега с ходьбой.
51-52	Демонстрация: Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.
53-54	Демонстрация: Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча

	в руках. Передача мяча из руки в руку.
55-56	Демонстрация: Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.
57-58	Демонстрация: Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.
59-60	Демонстрация: Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.
61-62	Демонстрация: Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.
63-64	Демонстрация: Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.
65-66	Демонстрация: «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.
67-68	Демонстрация: «Ходит курочка – наседка».