

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В.Осадчая
Приказ № 1
от «16» 08 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР Е.В.Бабанина
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «18» 08 2024 г.

Рассмотрено на МО
учителей
Л.В.Маннапова
Протокол № 1
«19» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного курса/предмета)

3 «Б» класс

(степень образования /класс)

Составлена на основе Федеральной адаптированной – основной
общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

Пояснительная записка.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2;

«Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

Учебный план образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часа(34учебные недели).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет - «Адаптивная физкультура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения по адаптивной физкультуре.

Одежда и обувь для занятий, инвентарь.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие – большие», «Перекасти поле».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук.

«Понюхать цветок»,

«Жук», «Паровоз».

Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Утята».

Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для ног. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидяшевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Построй домик», «Сигнальщики», «Вырасти большим»

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и в рассыпную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой линии и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической

стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Вот так позы»,

«Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза»,

«Салки в кругу».

Календарно-тематическое планирование для 3 «б» класса.

№	Темы	Кол час	Дата		Основные виды деятельности	Наглядные пособия	Задания для учащихся
			по плану	по факту			
1	Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно - развивающей среде Игра «Быстрее в круг»?	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем.	Мячи, кубики, обруч, кегли	
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Кегельбан».	1			Осваивать игровые действия.		
3	Построение по одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг. Игра «Найди свою пару». Игра «Хоровод».	1			Осваивать строевые упражнения.		
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра «Маленькие – большие».	1			Осваивать ОРУ.	Кубики, кегли, мячи.	
5	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. Игра «Кто как ходит?»	1			Осваивать упражнения с предметами.	Игрушка, мяч	
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам. ОРУ. Игра «Салки».	1			Выполнять перешагивания через предметы.	Скамейка, мячик, веревочка	
7	Обучение технике упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра: «Вот так поза».	1			Выполнять действия с различным положением рук.		
8	ОРУ. Обучение движениям головой	1					

	в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».						
9	ОРУ. Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».	1			Осваивать медленный бег под музыку.		
10	Обучение ходьбе под музыку. ОРУ. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «У медведя во бору.»	1			Осваивать медленный бег под музыку.		
11	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра: «Утята»	1			Осваивать бег в разных направлениях.		
12	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Соблюдать ритм музыки при выполнении упражнений.		
13	Обучение различным прыжкам на месте. Игра: «Кошки - мышки».	1			Осваивать технику прыжков.		
14	Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1			Выполнять действия с мячами.		
15	Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1					
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра: «С кочки на кочку».	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.	мячи	
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1			При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях.		
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.		
19	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.		

	Разучивание игры: «Перекасти мяч».						
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами.		
21	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации. Разучивание игры: «Будь ловким».	1				Мячи, обручи, скамейки	
22	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения. Разучивание игры: «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия		
23	Подвижные игры с мячом. Разучивание игры: «Кто дальше бросит?»	1					
24	Упражнения с предметами. Разучивание игры: «Пустое место».	1					
25	Повороты по ориентирам. Развитие координации. Разучивание игры: «Удочка».	1					
26	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра: «Не попадись».	1					
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Метко в цель».	1			Осваивать технику строевых упражнений.		
28	Развитие гибкости, повороты туловища. Игра: «Узнай, чей голосок?»	1					
29	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук. Игра: «Слушай сигнал».	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.		
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись».	1			Освоение игровой деятельности.		

31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра: «Нос, нос, лоб»	1			Осваивать чувство ритма.		
32	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1					
33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1				Кубики, мячи, кегли.	
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: « Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.		
35	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.		
36	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед. Игра: «Сильные пальчики».	1					
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1					
38	Приседы и полуприседы. Игра: «Поезд».	1					
39	Приседы и полуприседы. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1					
40	Учить перекатам. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.	маты	
41	Перекаты и упоры Игра: «Жук».	1					
42	Учить сгибанию ног в коленях. Игра: «Затейники».	1					
43	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие - большие».	1				Скамейка, маты.	
44	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие -	1					

	большие». Дыхательные упражнения						
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1				скамейки	
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра: «Альпинисты».	1				скамейки	
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1				скамейки	
48	Удержания на равновесие. Игра: «У ребят порядок строгий».	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.		
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	скамейки	
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер».	1				скамейки	
51	Выполнять ОРУ в положении сидя на ковриках. Игра: «Догони свою пару».	1					
52	Обучение бегу, с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					
53	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1			Осваивать беговые упражнения.		
54	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					

55	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты»	1				Мел.	
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты».	1					
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				скамейки	
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				скамейки	
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				скамейки	
60	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	Маты, обручи	
61	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1				маты	
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1					
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Игра: «Сорви цветок».	1					
64	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					
66	Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1					
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости		

68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Передача мяча».	1					
----	---	---	--	--	--	--	--