

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

Утверждаю
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В. Осадчая
Приказ № 1
От «28» 08 2024г.



Согласовано
Заместитель директора
по ВР *Е.В. Бабанина*
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
От «28» 08 2024г.

Рассмотрено на МО
учителей
Н.В. Кочеткова
Протокол № 1
От «28» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

(предметная область «Физкультура»)

5 «Б» класс

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

(Вариант 2)

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
7. Календарно - тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. 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;

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026;

-«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;

-Устав образовательного учреждения утвержденный 31.03.2023 года приказ №242-ри;

-Учебный план образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

2. Общая характеристика учебного предмета

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объем нагрузки и максимальный объем нагрузки обучающихся определен требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю. Общее количество 68 часов в год.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

— Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

— Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

— Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

— Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

— Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

— Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

— Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

5. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

6. Содержание учебного предмета.

Наименование разделов	Кол-во часов
Физическая подготовка.	34 ч.
Оздоровительная гимнастика.	23 ч.
Подвижные и спортивные игры.	30 ч.
Итого:	102 ч.

7. Календарно-тематическое планирование 5 «Б» класса предмета «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности.
I четверть			26 ч.	
Раздел: «Физическая подготовка» (26 ч.)				
1 - 2		Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.	1	Проведения инструктажа.
3- 4		Построение в шеренгу с изменением места по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	Выполняют построение в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно.
5		Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполняют перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки самостоятельно/с помощью по словесной инструкции.
6 - 7		Различные виды ходьбы.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. Основные упражнения: - Начало движения и остановка по звуковому сигналу. - Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
8 – 9		Повороты направо, налево, кругом с указанием направления.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. Основные упражнения: - Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. - Согласование ходьбы с хлопками.

				<p>- Ходьба с изменением темпа за учителем.</p> <p>- Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба).</p> <p>Игра «Беги ко мне».</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>
10 -11		Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	<p>Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>Корректирующие упражнения:</p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок».</p>
12 -13		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Выполнение действий по образцу (мячи, эстафетная палочка, игрушка и т. д)
14 -15		Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	Выполняют сбивание предметов большим (малым) мячом. Двумя руками.
16 -17		Ловля мяча.	1	Выполняют ловлю мяча двумя руками, самостоятельно.
18 -19		Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Выполняют бросание мяча (о пол, о стенку) двумя руками самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.
20 -21		Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) расстояние 2 м.	1	Выполняют движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
22- 23		Отбивание мяча рукой об пол на месте с продвижением.	2	Выполняют отбивание мяча двумя, одной руками об пол, стоя, сидя на скамье, с продвижением по залу. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, по показу.
24 -25		Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, по показу.
26		Сбивание предметов.	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p>Движения руками во время ходьбы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Метание теннисного мяча в катящийся большой мяч (фитбол). - Сбивание кеглей («Кегельбан») - Сбивание баскетбольных мячей, установленных на гимнастической скамейке.

				<i>Корректирующие упражнения: Дыхательное упражнение.</i>
II четверть			16 ч.	
27 -28		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		Выполняют бег все группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам, по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем.
29		Бег с изменением темпа и направления движения.		Выполняют бег в колонне по одному, положив одну руку на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем.
30 -33		Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	2	Выполняют бег по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем.
34		Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2	Выполняют бег по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
35- 36		Бег «змейкой», по диагонали.	2	Выполняют бег «змейкой», по диагонали. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
37-38		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	02	Выполняют прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
39-40		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).3	2	Выполняют прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
41- 42		Прыжки в длину с места (10 – 15 см.).	1	Выполняют прыжок в длину с места из исходного положения, присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.

43 - 44		Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье.	1	Выполняют передвижение по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
III четверть			23ч.	
Раздел: «Оздоровительная гимнастика» (23 ч.)				
45 - 46		Дыхательные упражнения.	1	Выполняют дыхательные упражнения: произвольный (вдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.
47 - 48		Суставная гимнастика.	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
49-50		Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях.	1	Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
51- 52		Движения плечами. Движения головой.	1	Выполняют движения плечами вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения. Поднимания головы в положении «лежа на животе». Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
53		Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
54		Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя». Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
55		Формирование умения выполнять круговые движения кистью.	1	Учить выполнять круговые движения кистью.
56-57		Формирование умения выполнять одновременные и поочередные движения руками.	1	Одновременное (поочередное) движение руками в исходных положениях.

58		Формирование умения выполнять наклоны туловища.	1	Повороты туловища вправо, влево.
59-60		Формирование умения выполнять повороты туловища.	1	Повороты туловища вправо, влево.
61-62		Формирование умения выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
63		Формирование умения ходить высоко поднимая колени.		Ходьба с высоко подниманием колен.
64-65		Формирование умения ходить по гимнастической скамейке.	3	Ходьба по гимнастической поверхности.
Раздел: «Физическая подготовка» (8 ч.)				
66-67		Броски мяча в стену двумя руками.	3	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.</p> <p>Основные упражнения: - Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. - Броски снизу двумя руками. - Броски двумя руками от груди; из-за головы. - Броски мяча двумя руками в пол с отскоком о стену, ловля двумя руками. - Броски в стену двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола. - Броски из-за спины и ловля перед собой.</p> <p>Корректирующие упражнения: И.п. – полу наклон вперед. Расслабление мышц рук.</p>
68-69		Равновесие.	2	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p>Основные упражнения: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с</p>

				предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове. Корректирующие упражнения: Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево.
70 -71		Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами. Основные упражнения: Ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх и спуститься вниз по гимнастической скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Корректирующие упражнения: Из положения сидя лечь, сесть.
72-73		Передача большого мяча в колонне.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег. Основные упражнения: Перекалывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища. Корректирующие упражнения. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.
IV четверть			30 ч.	

Раздел: «Подвижные и спортивные игры» (30 ч.)

74-76		Правила поведения на уроках спортивных игр. Упражнения с мячами.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
77-78		Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
79-80		Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
81-82		Игры (эстафеты) с мячами.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
83-84		Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
85-86		Игра: «Мяч ловцу».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
87-88		Игра: «Не давай мяч водящему».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
89-90		Игры с мячами на внимание и координацию движений.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
91-93		Отработка подачи в пионерболе. Ловля мяча после отскока от стены.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
94-100		Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	3	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
100-102		Метание мяча в движущуюся цель.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- флажки;
- дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);
- дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);
- координационная лесенка;
- кубики, кегли и шары пластмассовые;
- кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;
- ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см);
- мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые);
- гимнастические маты;
- обручи разных размеров;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

