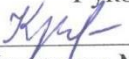



Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель М.О.  С. Е. Крикун Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2024 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска  Н. С. Полоскова « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГОКУ СКШ № 4г. Иркутска И. В. Анучин Приказ № <u>121</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г.
--	--	--



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»  
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, 1 «а» класс  
(степень образования / класс)

на 2024-2025 уч. год.  
(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск  
2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) государственного общеобразовательного казённого учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
  - обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Обучающиеся с умеренной и выраженной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки адаптивной физической культуры направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся 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 с обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного

задания.

Нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

## **2. Содержание учебного предмета**

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 учебных часов).

В программу включены следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Физическая подготовка

Дыхательные упражнения Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головы - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание

пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны

«птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Построение и перестроение

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте.

Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. Прыжки

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол.

Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под

руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках - 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (катание мячика). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места

(пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка

катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную

сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

## Игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах «Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета «Веревочный

круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

### 3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

#### Возможные предметные результаты освоения АООП:

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре во 2 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
5. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.



### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ темы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Дыхательные упражнения	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
2	Ходьба. Вращение головы -«колобок»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
3	Ходьба по кругу.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
4	Прыжок в длину сразбега 3-5 шагов.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5	Прыжок с высоты до 40 см.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
6	Эстафеты.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
7	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
8	Ходьба и бег	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
9	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы
10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
11	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками

12	Передача большого мяча в колонне.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
13	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»
14	Игра «Сделай фигуру»	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сделай фигуру»
15	Игра «Найди свой цвет»	Развитие выносливости. Игра «Найди свой цвет», «Рыбаки и рыбки»
16	Игра «Веревочный круг»	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки»
17	Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	Развитие координационных способностей
18	Правильное дыхание в ходьбе	Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
19	Наклоны вперед споворотами	Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
20	Упражнения для формирования правильной осанки	Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
21	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
22	Ходьба и бег	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Опорный прыжок, лазание	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
25	Лазание, перелезание, подлезание	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26	Ходьба по начерченной линии	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
27	Игра «Найди свой цвет»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
28	Игра «Сделай фигуру»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
29	Игра «Веревочный круг»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
30	Игра «Лошадки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность
31	Русская народная подвижная игра «Горелки», игра «Поймай комара»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
32	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33	Упражнения для формирования правильной осанки.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
35	Выполнение упражнений в медленном темпе.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
36	Дыхательные упражнения	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
37	Круговые движения кистью	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38	Построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
39	Построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
40	Ходьба и бег	раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться
41	Прыжки на двух ногах	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося

42	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося
43	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
44	Правила игры «К своим флажкам»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
45	Игра «К своим флажкам»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
46	Правила игры ««Два мороза»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
47	Игра ««Два мороза»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
48	Правила игры «Пятнашки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
49	Игра «Пятнашки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
50	Игра «Пятнашки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
51	Правила игры «Посадка картошки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
52	Игра «Посадка картошки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
53	Правила игры «Лошадки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
54	Игра «Лошадки»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
55	Правила игры «Два мороза».	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
56	Игра «Два мороза».	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
57	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. Упражнения для формирования правильной осанки.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
58	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
59	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
60	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
61	Построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
62	Построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
63	Ходьба и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
64	Ходьба и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
65	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками

66	Игра «Сделай фигуру»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
67	Игра «Найди свойцвет»	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
68	Игра «Веревочныйкруг» Игра «Поймай комара» Итоговый урок.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
ИТОГО: 68 ч.		











