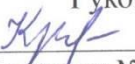
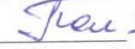


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

«Рассмотрено» Руководитель М.О.  С. Е. Крикун Протокол № 1 от «23» 08 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска  Н. С. Полоскова «28» 08 2024 г.	«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И. В. Анучин Приказ № 1241 от «28» 08 2024 г.
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, 4 «и» 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;

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 физкультуре» 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

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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.

Опорный прыжок

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Сбивание предметов малым мячом. Броски и ловля мяча в ходьбе. Броски и ловля мяча в беге. Метание в цель.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх. Перелезание через препятствия.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Пионербол. Броски мяча двумя (одной) руками. Ловля мяча. Броски и ловля мяча без сетки (игра в паре). Броски и ловля мяча через сетку. 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.

Подвижные игры.

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».

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 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	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	Вводный инструктаж .Слушают учителя
2	Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Показ учителем. Принятие исходного положения для построения (основная стойка,стойка «ноги на ширине плеч»)
4	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Показ учителем. Принятие исходного положения для построения (основная стойка,стойка «ноги на ширине плеч»)
5	Построение в одну шеренгу	Показ учителем. Совместное выполнение
6	Построение в одну шеренгу	Показ учителем. Совместное выполнение
7	Перестроение из шеренги в колонну	Показ учителем. Совместное выполнение
8	Перестроение из шеренги в колонну	Показ учителем. Совместное выполнение
9	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед	Показ учителем. Совместное выполнение
10	Повороты на месте в разные стороны	Показ учителем. Совместное выполнение
11	Повороты на месте в разные стороны	Показ учителем. Совместное выполнение
12	Ходьба в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение
13	Ходьба в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение
14	Бег в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение
15	Бег в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение

16	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
17	Подлезание под препятствия на четвереньках	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
18	Подлезание под препятствия на четвереньках	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
19	Лазание по гимнастической стенке вверх	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
20	Перелазание через препятствия	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
21	Перелазание через препятствия	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
22	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр	Вводный инструктаж .Слушают учителя
23	Игра пионербол.	Объяснение правил игры, показ основных приемов и движений
24	Бросок мяча двумя руками	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
25	Бросок мяча двумя руками	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
26	Бросок мяча одной рукой	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
27	Броски и ловля мяча без сетки. Игра в паре	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
28	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в паре.	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
29	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в две команды.	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
30	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в две команды.	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
31	Подвижная игра «Болото»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

32	Подвижная игра «Пятнашки»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
33	Подвижная игра «Пятнашки»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
34	Подвижная игра «Пятнашки»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
35	Ходьба по кругу.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
36	Ходьба на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
37	Ходьба на пяточках	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
38	Ходьба с перешагиванием через предметы	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
39	Ходьба с перешагиванием через предметы	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
40	Ходьба с перешагиванием через предметы	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
41	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
42	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
43	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
44	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
45	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
46	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
47	Сбивание предметов малым мячом	Показ учителем, отработка правильности выполнения

48	Сбивание предметов малым мячом	Показ учителем, отработка правильности выполнения
49	Сбивание предметов малым мячом	Показ учителем, отработка правильности выполнения
50	Броски и ловля мяча в ходьбе	Показ учителем, отработка правильности выполнения
51	Броски и ловля мяча в ходьбе	Показ учителем, отработка правильности выполнения
52	Броски и ловля мяча в ходьбе	Показ учителем, отработка правильности выполнения
53	Броски и ловля мяча в беге	Показ учителем, отработка правильности выполнения
54	Броски и ловля мяча в беге	Показ учителем, отработка правильности выполнения
55	Метание в цель	Показ учителем, отработка правильности выполнения
56	Метание в цель	Показ учителем, отработка правильности выполнения
57	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
58	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета	Уметь прыгать на двух ногах и доставать донужного предмета
59	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок
60	Игра- эстафета «Полоса препятствий»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
61	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
62	Узнавание футбольного мяча	Отличать футбольный мяч от других мячей
63	Ведение мяча	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
64	Выполнение передачи мяча партнеру	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

65	Остановка катящегося мяча ногой	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
66	Прием мяча, стоя в воротах	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
67	Выполнение удара в ворота с места	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
68	Спортивная эстафета	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
ИТОГО: 68 ч.		

