
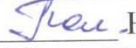


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

«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. Анушин Приказ № 121 от «28» 08 2024 г.
---	---	--



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, 8 «и» класс

(ступень 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.

Цель: формирование положительного отношения к предмету физическая культура и ЗОЖ.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие **задачи**:

- Учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- Учить правильному построению на уроки знанию своего места в строю;
- Учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном темпе под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;

- учитель целенаправленными действиями под руководством учителя в подвижных играх.

Общая характеристика учебного предмета

На уроках физической культуры в старших классах продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

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

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения; прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков.

2. Содержание учебного предмета

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

Программа содержит следующие разделы:

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
2. Прикладные упражнения.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- закрепление и изученного материала, позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала.

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.

«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 «Веревоочный 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	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	Учить углубленному дыханию при выполнении упражнений по подражанию.
2	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	Учить углубленному дыханию при выполнении упражнений по подражанию.
3	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	Учить углубленному дыханию при выполнении упражнений по подражанию.
4	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	Учить углубленному дыханию при выполнении упражнений по подражанию.
5	Основные положения и движения.	Учить перешагивать через обруч с последующим пролезанием через него.
6	Основные положения и движения.	Учить перешагивать через обруч с последующим пролезанием через него.
7	Основные положения и движения.	Учить перешагивать через обруч с последующим пролезанием через него.
8	Основные положения и движения.	Учить перешагивать через обруч с последующим пролезанием через него.
9	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
11	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
13	Ритмические упражнения.	Учить согласовывать свои движения с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.
14	Ритмические упражнения.	Учить согласовывать свои движения с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

15	Ритмические упражнения.	Учить согласовывать свои движения с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.
16	Ритмические упражнения.	Учить согласовывать свои движения с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.
17	Построение и перестроение.	Учить расчету по порядку.
18	Построение и перестроение.	Учить расчету по порядку.
19	Построение и перестроение.	Учить расчету по порядку..
20	Построение и перестроение.	Учить расчету по порядку..
21	Построение и перестроение.	Учить расчету по порядку..
22	Ходьба и бег.	Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег.
23	Ходьба и бег.	Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег..
24	Ходьба и бег.	Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег..
25	Ходьба и бег.	Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег..
26	Ходьба и бег.	Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег..
27	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».
28	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».
29	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».
30	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».
31	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».
32	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в длину толчком двух ног с обозначенного места.
33	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в длину толчком двух ног с обозначенного места.
34	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в длину толчком двух ног с обозначенного места.
35	Прыжки в высоту, с разбега.	Учить прыгать в длину толчком двух ног с обозначенного места.
36	Прыжки в глубину.	Учить прыгать в глубину с высоты 50-60см в обозначенное место.
37	Прыжки в глубину.	Учить прыгать в глубину с высоты 50 -60см в обозначенное место.
38	Прыжки в глубину.	Учить прыгать в глубину с высоты 50-60см в обозначенное место.
39	Прыжки в глубину.	Учить прыгать в глубину с высоты 50-60см в обозначенное место.
40	Прыжок в длину с места.	Учить прыгать в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.
41	Прыжок в длину с места.	Учить прыгать в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место..
42	Прыжок в длину с места.	Учить прыгать в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место..
43	Прыжок в длину с места.	Учить прыгать в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место..
44	Броски мяча об пол одной рукой, двумя руками.	Учить бросать мяч об пол одной рукой, двумя руками с продвижением.
45	Броски мяча об пол одной рукой, двумя руками.	Учить бросать мяч об пол одной рукой, двумя руками с продвижением..

46	Броски мяча об пол одной рукой, двумя руками.	Учить бросать мяч об пол одной рукой, двумя руками с продвижением..
47	Броски мяча об пол одной рукой, двумя руками..	Учить бросать мяч об пол одной рукой, двумя руками с продвижением..
48	Метание мяча в цель с шага.	Учить метать мяч в цель с шага.
49	Метание мяча в цель с шага.	Учить метать мяч в цель с шага.
50	Метание мяча в цель с шага.	Учить метать мяч в цель с шага.
51	Броски мяча на дальность.	Учить бросать мяч на дальность.
52	Броски мяча на дальность.	Учить бросать мяч на дальность.
53	Подбрасывание обруча в верх.	Учить перекидывать обруч в верх и ловля его двумя руками.
54	Подбрасывание обруча в верх.	Учить перекидывать обруч в верх и ловля его двумя руками..
55	Прокатывание обруча в перед.	Учить передавать предметы.
56	Прокатывание обруча в перед.	Учить передавать предметы.
57	Лазание по гимнастической стенке.	Учить лазить по гимнастической стенке.
58	Лазание по гимнастической стенке.	Учить лазить по гимнастической стенке
59	Подлезание под препятствие.	Учить подлезанию под препятствием.
60	Подлезание под препятствие.	Учить подлезанию под препятствием.
61	Подлезание под препятствие.	Учить подлезанию под препятствием.
62	Подлезание под препятствие.	Учить подлезанию под препятствием.
63	Перешагивание через препятствия.	Учить перешагивать через препятствия различной высоты.
64	Перешагивание через препятствия.	Учить перешагивать через препятствия различной высоты.
65	Перешагивание через препятствия.	Учить перешагивать через препятствия различной высоты.
66	Равновесие на одной ноге.	Учить равновесию на одной ноге (на скамейке).
67	Равновесие на одной ноге.	Учить равновесию на одной ноге (на скамейке).
68	Равновесие на одной ноге.	Учить равновесию на одной ноге (на скамейке).
ИТОГО: 68 ч.		