

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI ВИДА»
Г. ВЛАДИВОСТОКА

Принята

Решением педагогического совета
Протокол от 28.08.2024г. № 1

«Утверждаю»

Приказ от 29.08.2024г. № 111-ОД
Директор КГОбУ школы-интернат VI вида
И.Г.Ардашева.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 6.2)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 5 «А».

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

**Нормативная база 2024 -2025 гг.
5 «А» класс**

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата разработана в соответствии с:

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №287;
- Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г.№1025;
- требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами Сан ПиН1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г, регистрационный № 62296), действующими до 1 марта 2027 года (далее – Гигиенические нормативы);
- санитарными правилами СП2.4.3648 -20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020г. регистрационный номер №61573), действующими до 1 января 2027 года (далее Санитарно – эпидемиологические требования);
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования вариант 6.2 КГОБУ « Коррекционная школа – интернат VI вида»

Программа для общеобразовательных учреждений по АФК под редакцией В.И Ляха

При разработке программы использовались материалы авторской программы по курсу Адаптивная физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. В.И.Ляха, просвещение 2020год

Согласно основной общеобразовательной программы основного общего образования КГОБУ «Коррекционная школа-интернат VI вида» на изучение АФК в 5 классе отводится 2 часа в неделю (68ч в год).

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VI вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными *задачами* физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- ✓ формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- ✓ коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- ✓ формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- ✓ воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физкультуре для 5 классов структурно состоит из следующих разделов: *легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры*.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

Программа по физкультуре для 5 классов VI вида структурно состоит из следующих разделов: *легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры*

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

В раздел «Спортивные игры» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений,

интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Подвижные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Нормы оценки обучающегося 5 класса

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

Требование к уровню подготовки учащихся 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета физическая культура учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях;
- понятия темп, скорость;
- объем легкоатлетических упражнений ;
- правила одной из спортивных игр.

УМЕТЬ:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, соблюдать правила безопасности и профилактики на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 « А » класса - 2 часа

№ урока	Количество часов	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
1 четверть 1	1	Вводный, первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике на уроках. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке Смотреть презентацию «История легкой атлетики»	Изучить инструкции по технике безопасности. Устный опрос.		
2	1	Ходьба в быстром темпе, наклоны вперед из положения сидя, приседание	Формировать двигательные навыки и умения		
3	1	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Веселые старты	Формировать двигательные навыки и умения		
4	1	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд	Формировать двигательные навыки и умения		
5	1	Разучивание техники бега на 30 метров из положения – высокий старт. Подвижные игры	Формировать двигательные навыки и умения		
6	1	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения	Формировать двигательные навыки и умения		
7	1	Совершенствование и учет бега на 30 метров Совершенствование челночного бега	Формировать двигательные навыки и умения		
8	1	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой рукой. Смотреть презентацию « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма»	Формировать двигательные навыки и умения		
9	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры	Формировать двигательные навыки и умения		
10	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на перекладине.	Формировать двигательные навыки и умения		
11	1	Разучивание техники прыжка в длину с места Игра « Разведчики и часовые»	Формировать двигательные навыки и умения		

12	1	Броски набивных мячей .Челночный бег. Подвижные игры	Формировать двигательные навыки и умения		
13	2	Совершенствование техники бега на 60 метров из положения высокого старта Приседание	Формировать двигательные навыки и умения		
14	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Подвижные игры	Формировать двигательные навыки и умения		
15	1	Равномерный бег 10- 12 минут. Игра в бадминтон	Формировать двигательные навыки и умения		
16	1	Поднимание туловища. Преодоление препятствий. Викторина « Я выбираю спорт»	Формировать двигательные навыки и умения		
17	1	Эстафеты. Прыжки со скакалкой	Формировать двигательные навыки и умения		
18	1	Передача эстафетной палки. Развитие двигательных качеств	Формировать двигательные навыки и умения		
2 четверть 1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр (баскетбол) Презентация «История возникновения баскетбола»	Изучить инструкции по технике безопасности на уроках спортивных игр.		
2	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе Игра « Передал – садись»	Выполнять различные варианты передвижений, остановок		
3	1	Обучение ловли и передачи мяча на месте и в движении Игра « Быстро и точно»	Демонстрировать различные варианты ловли и передачи мяча.		
4	1	Учить передвижениям и остановке прыжком. Разгибание и сгибание рук в упоре	Демонстрировать различные варианты		
5		Ведение мяча правой и левой рукой в движении Подвижные игры	Демонстрировать технику ведения мяча.		
6	1	Ведение мяча с изменением направления	Выполнять ведение мяча в движении.		
7	1	Бадминтон. Правила игры. Выбор упражнений	Демонстрировать упражнения при бадминтоне		
8	1	Броски мяча двумя руками с места	Демонстрировать броски мяча		
9	1	Бадминтон Способы держания ракетки.	Демонстрировать способы держания ракетки		
10	1	Эстафета с ведением мяча	Владеть мячом в игре баскетболе.		

11	1	Штрафной бросок. Игра « Дартс»	Выполнять штрафной бросок в кольцо		
12	1	Учить технике броска по кольцу. Игра « Бочче»	Выполнять бросок по кольцу		
13	1	Ведение – остановка – бросок мяча в корзину	Демонстрировать ведение и бросок мяча в кольцо		
14	1	Бадминтон. Игровые стойки .Передвижение по площадке	Выполнять игровые стойки		
3 четверть	1	Повторный инструктаж Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. Смотреть презентацию « Кто придумал волейбол»	Изучить инструкции по технике безопасности на уроках		
2	1	Обучение техники передвижений, остановок, стоек.	Демонстрировать технику передвижений		
3	1	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча двумя руками над собой	Демонстрировать передачу мяча над собой		
4	1	Освоение техники приема мяча 2 мя руками сверху	Демонстрировать прием мяча сверху		
	1	Освоение техники приема мяча 2 мя руками сверху	Демонстрировать прием мяча сверху		
5	1	Бадминтон. Игра в парах. Викторина « Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Демонстрировать игру в бадминтон		
6	1	Бадминтон. Удары ракеткой справа и слева. Эстафеты с элементами волейбола	Демонстрировать технику выполнения ударов ракетки		
7	1	Освоение техники приема мяча 2 –мя руками снизу. Подвижная игра « пасовка волейболиста»	Демонстрировать технику выполнения приема мяча снизу		
8	1	Освоение техники приема мяча 2 –мя руками снизу	Демонстрировать технику выполнения приема мяча снизу		
9	1	Овладение техникой передач мяча в парах. Подбрасывания и ловля мяча в приседание	Демонстрировать передачу мяча в парах		
10	1	Повторение ранее пройденного материала	Демонстрировать технику выполнения упражнений из освоенных элементов		
11	1	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Демонстрировать технику выполнения нижней подачи		

12	1	Бадминтон. Удар сверху с набрасыванием	Демонстрировать удар волана сверху		
13	1	Верхняя и нижняя прямая подача	Демонстрировать верхнюю и нижнюю прямую подачу		
14	1	Подвижные игры	Игровые задания с ограниченным числом игроков		
15	1	Игровые задания с ограниченным числом игроков	Игровые задания с ограниченным числом игроков		
16	1	Передача мяча сверху двумя руками вперед - вверх	Выполнять передачу мяча сверху		
17	1	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	Выполнять имитацию передачи мяча		
18	1	Упражнение беговые, прыжковые. Веселые старты	Демонстрировать физические качества		
19	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	Выполнять передачу мяча сверху		
20	1	Игра в пионербол. Передача мяча 2 –мя руками	Демонстрировать передачу мяча		
4 четверть 1	1	Инструктаж на рабочем месте по легкой атлетике Игра « Кто точно прыгнет»	Изучение инструкций по технике безопасности. Устный опрос		
2	1	Старт с опорой на одну руку Высокий старт 10 – 15м	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	1	Высокий старт. Подвижные игры	Демонстрировать технику высокого старта		
4	1	Бег 30 метров. Подвижные игры по л/а	Демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	1	Скоростной бег. Бадминтон	Демонстрировать скоростной бег		
6	1	Старты из различных исходных положений	Демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).		

7	1	Метание на заданное расстояние	Демонстрировать отведение руки для замаха для метания мяча		
8	1	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Игра « Дартс»	Демонстрировать финальное усилие.		
9	1	Прыжки в длину с 5 – 6 шагов разбега Настольный теннис	Демонстрировать технику в целом прыжковых упражнений		
10	1	Прыжки в длину с места. Настольный теннис	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	1	Бег 60 метров. Подвижные игры	Демонстрировать гладкий бег		
12	1	Прыжки в длину . Отжимание	Выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	2	Полоса препятствий. Дартс	Выполнять технику бега со смешанным передвижением		
14	1	Бег 100 метров Шашки	Демонстрировать бег на 100 метров.		
15	1	Круговая тренировка. Настольный теннис	Демонстрировать физические качества		
16	1	Развитие силовых скоростных способностей	Демонстрировать разнообразные прыжки		