

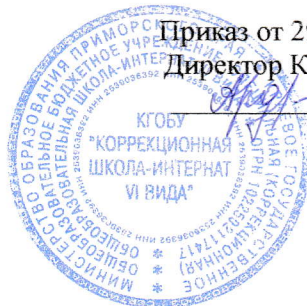
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI ВИДА»  
Г. ВЛАДИВОСТОКА

Принята

«Утверждаю»

Решением педагогического совета  
Протокол от 28.08.2024г. № 1

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



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(вариант 6.4)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 6 «В». (седьмой год обучения)

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

## Нормативная база 2024 – 2025 гг. 6 «В» класс

### Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ТМНР разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026; обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- В соответствии с требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами Сан ПиН 1.2.3685-21 "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 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный номер 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарно эпидемиологические требования) 5 7.2. В основу реализации АООП НОО для обучающихся с НОДА;
- Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022 N 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.

Примерная программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под ред. В.В.Воронковой; Москва, Просвещение, 2006 год.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования вариант 6.4 КГОБУ «Коррекционная школа-интернат VI вида».

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 12 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 часов); 34 учебные недели в каждом классе.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирована на решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и физической культуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статике и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках;
- развитие умственных способностей.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Поэтому требования должны сочетаться с уважением личности ребёнка, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет и личность учителя.

#### Общая характеристика предмета «Физическая культура».

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-12 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя и с определёнными ограничениями.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 м;

прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе её реализации лежит программный материал. Все занятия по физкультуре должны проводиться при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие этических качеств, сопереживания чувствам людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать собственное и окружающее;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека и успешной социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим, зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических качеств.

Содержание курса:

Легкая атлетика:

Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 30 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

Гимнастика: строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, упражнения для развития мышц шеи, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития кистей рук и пальцев, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание, упражнения для расслабления мышц, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами (вес 2 кг), переноска груза и передача предметов, лазанье и перелезание, равновесие, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия.

Подвижные и спортивные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

Пионербол:

Теоретические сведения: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал: ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча

Тематическое планирование по адаптивной физической культуре 6 «В» класс - 2 часа

Тема урока		Виды деятельности	Дата проведения	
<b><i>ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ</i></b>		<b><i>Основные движения</i></b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
1	Т.Б. Вводный инструктаж. Ходьба с различными движениями рук	«В гости к лесным зверям». Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, вниз, вверх, на пояс, вперёд, руки на плечи		
2	Упражнения на гимнастической скамейке	«Лягушки на болоте». Соскок и подъём на гимнастическую скамейку		
3	Ходьба по гимнастической скамейке	«Наседка и цыплята». Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук и приставным шагом		
4	Упражнения с мячом	«Такие разные мячи». Знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди		
5	Метание малого мяча в цель	«Мы самые меткие». Метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели		
<b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>				
6	Комплекс ОРУ с малым мячом	«Мой весёлый звонкий мяч». Общеразвивающие упражнения с мячом		
7	Комплекс ОРУ с малым мячом	«Мой весёлый звонкий мяч». Общеразвивающие упражнения с мячом		
8	Упражнения на гимнастической скамейке	«Спускаемся с горки». Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук		
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом	«Разноцветные флажки». Комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками		
10	Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса	«Зарядка для спортсмена». Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища		

<i>Основные движения</i>			
11	Строевые упражнения	«Светлячки». Построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения	
12	Упражнения в ходьбе	«Кот и мыши». Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком	
13	Игра: «Найдём клад»	Ходьба полуприседом	
14	Упражнения в ходьбе	«Грациозные лошадки». Ходьба с подниманием бедра, ходьба под счёт	
15	Перестроение в движении	«Горошины на блюде». Сочетание разных видов ходьбы и перестроения	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>			
16	Упражнения на равновесие	«Птички на жёрдочке». Комплекс упражнений на удерживание равновесия	
17	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом	«Милиционеры». Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками	
18	Упражнение с предметом в движении	«Кто выше?». Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой	
<i>ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ</i>		<i>Основные движения</i>	
1	Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции (перебежки)	«Весёлые автомобили». Понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем	
2	Беговые упражнения	«Чья машина едет дальше?». Бег с изменением направления, бег на выносливость	
3	Прыжковые упражнения с продвижением вперёд	«Зайцы на опушке». Прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперёд на одной ноге и на двух ногах	
4	Прыжки в длину	«Кто дальше прыгнет?». Прыжки в длину с места	
5	Прыжки в высоту	«Кто выше прыгнет?». Прыжки через шнур	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>			
6	Упражнение на равновесие в движении	«Подними выше». Ходьба с предметами, поддерживая их над головой	

7	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки	«Занимательная гимнастика». Комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки		
8	Упражнение на равновесие	«Снегири на ветке». Комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие		
<b>Основные движения</b>				
9	Игра: «Зайчата»	Спрыгивание со скамейки		
10	Прыжковые упражнения	«Лягушки-квакушки». Прыжки на корточках		
11	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки	«Занимательная гимнастика». Комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки		
12	Упражнение на равновесие в движении	«Подними выше». Ходьба с предметами, поддерживая их над головой		
13	Упражнения в ползании	«Полоса препятствий». Ползание на четвереньках на ладонях и коленях		
14	«Весёлая зарядка»	Комплекс общеукрепляющих упражнений		
	<b>ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
1	Повторный инструктаж. Техника безопасности на уроках. Упражнение в передвижении на равновесие. Комплекс общеукрепляющих упражнений	«Иди вперёд!». Ходьба, удерживая мешочек с песком на голове		
2	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки: «Ровная спинка»	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки		
3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки: «Ровная спинка»	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки		
4	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом	«Ребятишки в домиках». Комплекс общеразвивающих упражнений		



5	«Весёлая зарядка»	Комплекс общеукрепляющих упражнений		
<b>Основные движения</b>				
6	Упражнение на ориентирование в пространстве	«Котята и щенята». Пролезание в обруч		
7	Игра: «Мы сильные и ловкие»	Ползание по-пластунски		
8	Упражнение на гимнастической лестнице	«Птенцы в гнёздах». Передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз		
9	Упражнение на высокой перекладине	«Кто провисит дольше?». Вис на двух руках, упражнения на перекладине		
10	Упражнение в ползании на координацию движений	«Будь внимателен». Разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
11	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом	«Яркие ленточки». Комплекс общеукрепляющих упражнений с ленточками		
12	Упражнения с мячом на координацию	«Подбрось мяч». Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол		
13	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета	«Зарядка для котят». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног и плечевого пояса		
14	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки	«Держи спину ровно!». Комплекс упражнений на формирование правильной осанки		
15	Игра: «Воробьи на дереве».	Упражнения на равновесие		
<b>Основные движения</b>				
16	Упражнения в равновесии	«Будь осторожен!». Ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке		
17	Метание мячей	«На охоте». Упражнение в захвате предметов и метании		
18	Строевые упражнения	«Горошинки на блюде». Построения и перестроения, строевые команды		
19	«Весёлые старты»	Упражнение в беге и прыжках		

<b>ЧЕТВЁРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ</b>		<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
1	Техника безопасность на уроках. Общеразвивающие упражнения на месте	«Солнышко встаёт, дети просыпаются!». Комплекс общеукрепляющих упражнений		
2	Подвижная игра: «Все по домикам»	Комплекс общеукрепляющих упражнений		
3	Подвижные игры с бегом	Упражнения на внимание		
4	Подвижные игры с бегом	Упражнения на внимание		
5	Упражнения на координацию движений	«Поиграем?». Ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук; с предметами; упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками		
<i>Подвижные игры</i>				
6	Подвижные игры на внимание	Упражнение на внимание		
7	Подвижные игры	Тренирующая наблюдательность		
8	Подвижные игры	Тренирующая наблюдательность		
9	Подвижные игры с бегом	Упражнение на внимание		
10	Подвижные игры с бегом	Упражнение на внимание		
11	Подвижные игры с прыжками	Прыжки различными способами		
12	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	Упражнение на внимание		
13	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	Упражнение на внимание		
14	Пионербол ловля мяча двумя руками	Передвижение различными способами		
15	Пионербол ловля мяча двумя руками	Демонстрировать бросок мяча		
16	Розыгрыш мяча на три паса	Демонстрировать бросок мяча		