

Принята

«Утверждаю»

Решением педсовета
Протокол от 28.08.2024 № 1

Приказ от 29.08.2024 № 111-ОД
Директор КГОБУ «школа-интернат VI вида».
 И.Г.Ардашева



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной
отсталостью (ТМНР)
(Вариант 6.4)
Предмет – Адаптивная физическая культура.
Класс – 4 «В»
2024-2025 учебный год.

Учитель: Хабарова Оксана Юрьевна

Срок реализации 02.09.2024– 23.05.2025 г

Количество часов: всего 68ч; в неделю 2 часа

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями 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) ,утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- В соответствии с требованиями, предусмотренным 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), и санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", 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 N 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарноэпидемиологические требования). 5 7.2. В основу реализации АООП НОО для обучающихся с НОДА;
- Приказ Минпросвещения 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.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования **(вариант 6.4.)** КГОБУ « Коррекционная школа - интернат VI вида».

«Программа обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой;

Цели и задачи курса

Целью рабочей программы является *оптимизации физического состояния и развития ребенка*

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям лежат следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, санки, подвижные игры. Но **весь материал условно разделён на разделы.**

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. Работая над развитием двигательных функций у детей, осуществляю тесную связь с инструктором ЛФК, провожу подвижные игры и упражнения для формирования равновесия и правильной осанки, координации движений и расслабления мышц на каждом уроке.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тем или упражнениям, учитывая что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений
- упр. с длительным статическим напряжением
- упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)
- упр., развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно

широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом – ортопедом.

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем, профилактика осложняющих расстройств.
5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Классификация физических упражнений в программе для школы VI вида по сравнению с программой для VIII вида несколько изменена.

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий. **Весь материал условно разделён на разделы.**

В-третьих, программа облегчена, убраны такие разделы, как лыжная подготовка, коньки, а также - опорные прыжки и кувырки.

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

Предметные результаты для каждого ученика прописаны в индивидуальной программе (СИПР).

ПРОГРАММА

Вид программного материала	Класс
	4 «В»
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Гимнастика	Основная стойка
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами
Элементы акробатических упражнений	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик» (строго индивидуально)
Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи
Висы	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук
Ходьба	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения
Бег	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)

Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>
Метание	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени
Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение»
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

Литература:

1. В. М. Мозговой. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
2. *Мастюкова Е. М.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
3. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 классы.- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР, 1986.
4. Интернет – ресурсы.

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
Курса «Адаптивная физическая культура»
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

№ урока	Дата	Программный материал	Кол-во часов
1		Закрепить навыки построения и перестроения, метание мячей в горизонтальную цель.	1
2-3		Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», метание в горизонтальную цель, игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	2
4-5		Обучение правильному бегу, прыжок в длину с места, игра «Шишки, желуди, орехи».	2
6-7		Прыжок в длину с места на оценку, метание мячей на дальность, игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку».	2
8-9		Прыжки в длину с трех-четырех шагов, метание на дальность, игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	2
10-11		зачет по метанию на дальность, ходьба по ориентирам, игры «Защита укрепления», «По сигналу».	2
12-13		Обучение бегу на дистанцию 30 м, прыжок в длину, игры «Вызов номеров», «Защита укрепления».	2
14-15		Обучение бегу на дистанцию 60 м, упражнения с флажками, игры «Класс, смирно!», «Дай руку».	2
16		Упражнения с флажками; познакомить с элементами акробатики (группировка), ходьба по гимнастической скамейке с предметами, игра «По сигналу».	1
17		Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов, обучение перекатам, игры «Дай руку», «Запрещенное движение».	1
18		Зачет по метанию в цель, упражнения с флажками, игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	1
19		Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов, обучение перекатам, игры «Дай руку», «Запрещенное движение».	1
20		метание в горизонтальную и вертикальную цель, игра «Заяц без домика».	1
21-22		Обучение ходьбе в ногу, упражнения с гимнастической палкой, метание в цель, игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	2
23-24		Повороты направо, налево, поворот кругом, прыжок с высоты, броски и ловля мяча, игры «Мяч соседу по кругу», «Ловля парами».	2
25		Прыжки с различной высоты, бег в различном темпе, игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	1
26		Обучение лазанью по гимнастической стенке, закрепление навыков равновесия, игры «Зайцы в огороде», «Стой!».	1
27-28		Обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, игры «Вот так позы!», «Вызов номеров».	2
29-30		игры «День и ночь», «У медведя во бору».	2
31-32		бросание и ловля больших мячей, игры «Подвижная цель», «День и ночь».	2
33-34		метание в цель, игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил».	2
35-36		метание в цель, игра «Пустое место».	2

37		Передвижение по балансирам , зачет по выполнению метания в цель;	1
38		Прыжок в длину с места, упражнения с гимнастическими палками, игра «Вызов номеров».	1
39-40		Упражнения с мешочками, обучение перекату назад, вперед, в сторону, игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	2
41-42		Строевые команды, игра на санках «Кто первый?».	2
43		Метание в вертикальную цель, игра «Пустое место».	1
44		Игра «Попади снежком в цель».	1
45-46		Ходьба «по кочкам», лазанье по наклонной гимнастической скамейке, игра «Волк во рву».	2
47		Ходьба по бревну (равновесие), закрепление навыка соскока в глубину, метание в цель.	1
48-49		Лазанье по гимнастической стенке, передвижения с сохранением равновесия, игра «Волк во рву».	2
50-51		Лазанье по гимнастической стенке, перелезание через предмет, игры «Волк во рву», «Кто самый ловкий?».	2
52-53		Упражнения с обручами, игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	2
54-55		Строевые команды, метание в цель, игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос», упражнения с обручами.	2
56-57		Прыжки в длину , метание на дальность, ходьба по ориентирам, игры «Защита укрепления», «По сигналу».	2
58		Бег на дистанцию 30 м с , прыжок в длину , игры «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1
59-60		Метание вдаль, бег с различного старта, ходьба в ногу, игры «Мяч водящему», «Космонавты».	2
61-62		Бег и метание мяча на дальность, прыжок в длину, игры «Совушка», «Космонавты».	2
63-64		Упражнения без предмета, зачет по метанию мячей на дальность, игра «Кто первый?».	2
65-66		Упражнения с флажками, принять нормативы, игра «Заяц без домика».	2
67-68		Упражнения с флажками, игры «Пустое место», «Дружные ребята»;	2