

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VI вида»
Г. Владивостока

Принята

«Утверждено»

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 – Физическая культура

Класс – 2 «в»

Учитель – Филатова Татьяна Петровна

Квалификационная категория – не имею

2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа 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 "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 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические 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.

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с программой под редакцией В.И. Лях. «Программы 1-4 классов» Просвещение 2021год. и Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов В.В. Воронковой.

Срок реализации 02.09.2024– 23.05.2025 г

Количество часов: всего 66ч; в неделю 2 часа

Для обучающихся с ТМНР характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявлены текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют индивидуальное развитие и обучение. Замедление психических процессов, нарушение памяти, внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Поэтому одним из важнейших направлений работы с детьми, имеющими ТМНР является физическое развитие, которое происходит на уроках физической культуры.

Основная цель: Повышение двигательной активности обучающихся к обучению и использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
2. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
3. Формирование умений играть в спортивные и подвижные игры.

В процессе двигательной деятельности на занятиях физкультурой ребёнок обогащает знания о физических упражнениях, возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния – один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребёнка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ТМНР. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учётом

особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляет собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: стоять, сидеть, передвигаться.
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- формирование умения определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевой синдром.

3. Освоение доступных видов физкультурной деятельности, подвижных игр.

- формирование интереса к определённым видам физкультурной деятельности
- формирование умения играть в подвижные игры, бегать, прыгать.

Формирование базовых учебных действий:

1. Подготовка учащегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание,
 - умение выполнять инструкции учителя,
 - использование по назначению учебных материалов,
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течении определённого периода времени,
 - от начала и до конца.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому в соответствии с алгоритмом действия.

Содержание учебной программы:

Программа по адаптивной физической культуре для детей с ТМНР включает 3 раздела: теоретические знания, коррекционные и подвижные игры, физическая подготовка.

1. Теоретические знания включают в себя: названия упражнений, физиологическая значимость упражнений; название спортивного инвентаря (гимнастическая скамейка, обруч и т.п.); мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины и т.п.); части тела.
2. Коррекционные и подвижные игры: Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча от отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока. Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Игра с ловлей и передачей мяча в парах. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места в пустые ворота или с вратарём, с 2х шагов, с разбега. Приём мяча стоя в воротах, ловля мяча руками, отбивание ногой и руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча. Бадминтон. Узнавание инвентаря для бадминтона. Удар по волану. Нижняя и верхняя подача. Отбивание волана снизу. Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры: «Стоп, хоп, раз». 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 «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
3. Физическая подготовка: Построения и перестроения. Понятия исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка на ширине плеч. Построение в колонну по 1, в 1 шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперёд. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонну по 1, по 2. Бег в колонне.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Поочерёдное одновременное сгибание и разгибание пальцев. Противопоставление 1го пальца остальным на 1ой руке, (одновременно на 2х руках). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фалангов пальцев. Одновременное (поочерёдное) движение руками в положении стоя, сидя, лёжа (на боку, на животе, на спине). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед, в стороны, назад. Повороты туловища вправо, влево. Круговые движения прямыми

руками вперёд, назад. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках.

Поочередное (одновременное) движение ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лёжа» в положение «сидя». Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой, узкой поверхности, гимнастической скамейке ровной (наклонной) поверхности, движущейся поверхности с предметами, с препятствиями.

Прыжки на двух ногах (с одной на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости, отведение рук в стороны, поднимание вверх, возвращение в исходное положение, поочерёдное поднимание ног вперёд, отведение в стороны. Отход от стенки с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движение руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, поднимание вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, в полуприсяде, присяде. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе, беге. Бег с высоким подниманием бедра (с захлестом голени, приставным шагом).

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелазание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствие на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны, по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, через препятствия, по гимнастической сетке вправо, влево, по канату. Вис на канате.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего, малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стену). Ловля среднего, малого мяча одной рукой (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большими (малыми) мячами. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание мяча в цель, на дальность. Перенос груза.

Календарно-тематическое планирование.

Календарно – тематическое планирование во 2 «в» классе.

1 четверть 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры.	1	Безопасность на уроках в спортзале. Значение занятий физической культурой. Названия спортивного инвентаря. Формирование правильного дыхания. ОРУ без предметов.	
2-3	Строевые упражнения.	2	Построения и ходьба за учителем. Спортивный инвентарь. Игры с мягкой игрушкой. Упр. на дыхание.	
3-5	Развитие выносливости	3	Ходьба и бег по ограниченной поверхности. Прыжки на двух ногах. Игры с бегом и прыжками.	
6-8	Развитие координации движений	3	Упражнения с бегом с различными положениями рук, в разных направлениях. Эстафеты с предметами. Броски и ловля мяча. Упражнения на дыхание.	
9-11	Развитие силы.	3	Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Приседания, ползание. Прыжки на 2х ногах. Упражнения на расслабление мышц.	
12-13	Развитие координации движений.	2	Метание мячей, мешочков. Эстафеты с мячами. Пальчиковые игры. Подвижные игры с мячом.	
14-16	Развитие гибкости	2	Упражнения на растяжение мышц и связок спины. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке, на матах. Упражнения с большими мячами.	

2 четверть 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1	Правила безопасного поведения на уроках.	1	Спортивный инвентарь и правила пользования им. Дыхательная гимнастика. Игры с мягкими игрушками.	

2-3	Развитие гибкости.	2	Упражнения на гимнастической лестнице, на матах. Упражнения с большими мячами	
5-7	Развитие выносливости	3	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения и игры с прыжками. Эстафеты с предметами.	
8-9	Развитие силы	2	Упражнения на скамейке. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на внимание. ОРУ с палками.	
10-11	Развитие координации.	2	Бег «Буратино». Ходьба по ограниченной поверхности. Метание мяча в цель из разных и.п. П/игры специального характера. Пальчиковые игры. ОРУ с мячами.	
12-14	Развитие внимания, умения расслабляться	3	Упражнения и игры на внимание. Упражнения на расслабление мышц. Упр. с большими мячами. Упражнения для профилактики плоскостопия. ОРУ б/предметов.	
15	Игра путешествие «в Зимнем лесу»	1	Преодоление полосы препятствий. П/игры (зимн.)	
16	Урок -игра.	1	П/игры и эстафеты с предметами. ОРУ без предметов.	

3 четверть. 20часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1	Основы знаний и умений.	1	Спортивный инвентарь и его использование. Танцевальные движения. Игровой самомассаж.	
2-3	Формирование правильной осанки.	2	Упражнения с мешочками, снежками и другими предметами. Ловля и передача мяча. ОРУ с мячами.	
4-6	Развитие двигательных навыков на материале спортивных игр.	3	Элементы футбола. Ловля волейбольного мяча. Броски мяча в корзину. Упражнения и игры с мячами. Упражнения на осанку. ОРУ без предметов	
7-9	Развитие координации.	3	Упражнения с мячами, с теннисными ракетками. Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами. П/ игры с мячами. ОРУ без предметов.	
10-12	Строевые упражнения	3	Ходьба в колонне. Ходьба друг за другом в разных направлениях, с	

			хлопками, приставным шагом. Упражнения на гимнастической скамейке. П/игры ориентацию в пространстве.	
13-15	Развитие навыков и умений на основе элементов спортивных игр.	3	Броски и ловля мяча. Передача мяча. Элементы футбола (удар в ворота, остановка катящегося мяча.) п/игры с мячом.	
16-18	Развитие пространственной ориентировки моторики рук.	3	Игровые задания и игры на ориентирование, внимание. Пальчиковые игры. Броски и ловля мяча.	
19-20	Развитие силовых качеств.	2	Упражнения с прыжками. Полоса препятствий. Подвижные игры с бегом и прыжками.	

4четверть 14часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1	Правила поведения в спортзале и на спорт площадке.	1	Безопасность на уроках. Спортивный инвентарь. Упражнения на дыхание. ОРУ без предметов. П/игры общей направленности.	
2-3	Строевые упражнения.	2	Построения, ходьба с различными направлениями. Упражнения для правильной осанки. ОРУ с мячами.	
4-6	Развитие силовых качеств.	3	Упражнения с набивными мячами. Ползание, перелазание, подлезание. Игры общего характера. Прыжки на 2х ногах.	
7-9	Развитие координации движений	3	Ходьба с заданиями в различных направлениях. Эстафеты с предметами. Упражнения на дыхание. Ходьба по ограниченной поверхности.	
10-12	Развитие пространственной ориентировки и моторики рук	3	Игровые задания и игры на ориентирование, внимание. Пальчиковые игры. Броски и ловля мяча.	
13	Развитие выносливости.	1	Бег в заданном направлении. Упражнения и игры с прыжками. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с предметами.	
14	Развитие навыков и умений на основе элементов спортивных игр.	1	Упражнения и игры с мячами. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление.	