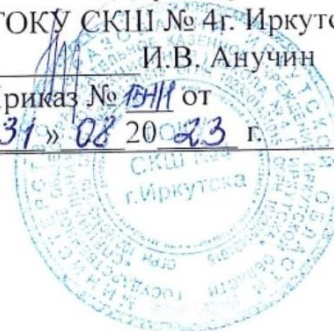


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Иг</i> В.В.Нирконен Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Полоскова</i> Н.С. Полоскова «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <u>1511</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>
---	--	---



**Рабочая программа учебного предмета**

«Адаптивная физическая культура»  
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 6 «А» класс

(ступень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- 

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Обучающиеся с умеренной и выраженной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки «Адаптивной физкультуре» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

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

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В 5 классе представлен с расчетом по 2 часа, 34 учебных недели. В системе предметов «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

Четверть	Количество часов
1 четверть	17 ч.
2 четверть	16 ч.
3 четверть	20 ч.
4 четверть	15ч.
Всего	68 ч

### 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

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 освоение 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.

### **5. Содержание учебного предмета**

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, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох  
«Самолет» - у, у, у, - выдох.

«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. Подача 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 «Веревочный 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.

### 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>I четверть 17 ч</b>				
1	ТБ на уроках физкультуры.	1		Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.
2	Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.
3,4	<i>Упражнения на дыхание</i> Правильное дыхание в ходьбе .	2		Практический показ, упражнения в правильном дыхании, работа с иллюстрациями «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
5,6	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией - из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари»	2		Практический показ, упражнения в правильном дыхании, работа с иллюстрациями
7,8	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос»	2		Практический показ по артикуляц. гимнастике
9,10	<i>Основные положения и движения</i> Помахивание руками, отведенными в стороны, Наклоны вперед с поворотами.	2		Поворот. «Птицы летят, машут крыльями». Наклон. Наклоны в стороны – «Насос».
11,12	Выделение пальцев. Круговые движения кистью.	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение руки из данных положений
13,14	Вращение головой – «колобок».	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений.



15	Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1		Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений. Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений.
16,17	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения движений и упражнений.
<b>II четверть 16 ч.</b>				
18,19	Движения прямыми ногами. Поднимание на носки и перекал на пятки. Приседания на полной ступне.	2		Выполнение движений с прямыми ногами: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, пяткой. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»
20,21	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя.	2		Обучающие инструкции в картинках Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек..
22,23	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спиной.	2		Обучающие инструкции в картинках, средства альтернативной коммуникации.
24,25	<i>Ритмичные упражнения</i> Прохлопывание простого ритмического рисунка	2		Показ учителем, упражнения в правильном выполнении.
26,27	Выполнение упражнения в медленном темпе.	2		Показ учителем, упражнения в правильном выполнении.
28,29	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных	2		Показ учителем, упражнения в правильном выполнении.
30,31	<i>Прыжки</i> Прыжок с высоты до 40 см	2		Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
32,33	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2		Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
<b>III четверть 20 ч.</b>				
34,35	<i>Ходьба</i> Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2		

36,37	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	2		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
38,39	Ходьба по кругу, взявшись за руки, Быстрый и медленный бег по подражанию.	2		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
40,41	Чередование бега с ходьбой	2		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
42,43	<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов</i> Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения.
44,45	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения.
46,47	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения.
48,49	Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов.	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения.
50,51	<i>Лазание, перелезание, подлезание</i> Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол	2		Слушание, повторение, показывание, узнавание
52,53	<i>Упражнения на равновесие – по гимнастической скамейке с предметом</i>	2		Показ учителем, совместное выполнение
<b>IV четверть 15 ч.</b>				
54,55	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке	2		Показ учителем, совместное выполнение
56,57	«Сделай фигуру», «Вот так поза».	2		Обучения приёмам правильного выполнения Во время бега по команде замереть в различных позах.
58,59,60	«Поймай комара».	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

61,62,63	«Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
64,65,66	«Ходит курочка – наседка»	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
67,68	«День-ночь»	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2012г.;
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты второго поколения) - М.: Просвещение, 2011г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.);
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163 - р.
5. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03. 2004 г. №1312 ( ред. от 30.08.2010 г.)
6. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования
7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
9. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений - М., 2008 г.
- 10.Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.:

Дрофа, 2002.

11. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.
12. Мейксон. Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 классов.-М.: Просвещение, 2006;
13. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-9 кл.- М.: Просвещение, 2005 г.
14. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.: 2001 год.
15. Методика преподавания гимнастики в школе.-М., 2000 год.
16. Макаров, А.Н. Легкая атлетика.-М., 1990 год.
17. Спортивные игры на уроке физкультуры/ред. О. Листов.-М., 2001 год.
18. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н.Н. Назаров.
19. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова,-М., 2003 год.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с.
21. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006. 254 с.
22. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 - 9 классы. ВАКО Москва 2005.
23. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета включает: дидактический материал: спортивный инвентарь: маты, батуты, обручи, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи; комплекс тренажеров ТИСА; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УР  
Полоскова Н.С.

---

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		