

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Рассмотрено
на методическом совете КГОБУ
«Камчатская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Протокол № от 30.08. 2024 г.

Председатель 
Захарченко Н.А.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УР КГОБУ «Камчатская
школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»

 Танина Г.А.
«09» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ «Камчатская
школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»

 Опряткова О.С.
«10» сентября 2024 г.



**Рабочая программа по
адаптивной физической культуре
обучающихся специального «А» класса
I подгруппа**

Составитель:

учитель начальных классов
Смолина Ольга Васильевна

г. Петропавловск – Камчатский

2024-2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» V-IX классы.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы. У многих детей - отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 при организации учебной работы.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, играть в спортивные игры;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Организация работы по предмету: в подгруппе 2 ребенка.

Кирилл К. – мальчик астенически сложенный, не с хорошей координацией движения, есть отставание в весе, мышцы слабые, общая моторика неразвита.

Александра П. – телосложение нормальное, координация движений развита хорошо. Инструкции понимает, упражнения делает.

В специальном «А» классе предмет рассчитан на 68 часов, 2 раза в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

Специальные методы и приёмы обучения.

На уроках физкультуры применяются следующие методы и приемы обучения:

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении учениками отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

При правильном выполнении упражнений комментариев играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Для повышения активности деятельности учеников на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- 2) указания (методические и организационные)
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как ученики запоминают не то, что слышат, а то, что видят.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.

- расчлененным упражнением

- игровым методом

- соревновательным методом

Все эти методы применяются на уроках физической культуры.

Формы контроля в процессе обучения: *Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

Структурное содержание предмета.

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы:

- 1) Коррекционные подвижные игры
- 2) Физическая подготовка
- 3) Лыжная подготовка (I подгруппа)
- 4) Туризм»

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Содержание программного материала

Специальный «А» I подгруппа

№ п/п	Темы:	Кол-во часов
1.	<i>Коррекционные подвижные игры.</i> <i>Подвижные игры.</i> 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 "Рыбаки и рыбки". Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Подвижные игры с правилами.	26
2.	<i>Лыжная подготовка</i> Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки,	8

	<p>ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").</p>	
3.	<p style="text-align: center;">Туризм.</p> <p><i>Узнавание</i> (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик).</p> <p><i>Соблюдение последовательности действий</i> при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание</p>	4

	<p>мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.</p>	
4.	<p style="text-align: center;">Физическая подготовка.</p> <p><i>Построения и перестроения.</i> Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i></p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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</p>	30

"лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (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. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

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

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление

<p>препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p><i>Прыжки.</i> 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. Вис на канате, рейке. <i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	
--	--

Календарно-тематическое планирование:

№	Содержание	Часы
	Коррекционные подвижные игры -	26 часов
1.	Игры с правилами: «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь», «Домики».	5
2.	Игры с правилами: «Каравай», «Замри», «Зонт»	5
3.	Игры с правилами: «Флажок», «Пузырь», «Дождь»	5
4.	Игры с правилами: «Сова», «Бросай-ка», «Стоп-хлоп».	5
5.	Игры эстафеты, полоса препятствий.	6
	Туризм	4 часа
1.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	2

2.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	2
	Лыжная подготовка	8 часов
1.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1
2.	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	3
3.	Ходьба на лыжах:	3
4.	Преодоление подъемов ступающим шагом. Чистка лыж от снега.	1
	Физическая подготовка	30 часов
1.	Ходьба и бег	5
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	5
3.	Упражнения на равновесие	5
4.	Прыжки на двух ногах, на одной ноге.	5
5.	Упражнения с мячом.	5
6.	Бросание предмета на дальность.	5
	Всего:	68 часов.

Базовые учебные действия (БУД) для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.

Личностные действия

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно эмоционально откликаться на различные физические упражнения;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

-активно включаться в общепользную социальную деятельность;

Регулятивные действия

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность

Познавательные действия

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.

Коммуникативные действия

-использовать доступные источники и средства полученной информации для решения коммуникативных и познавательных задач;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Библиографический список учителя.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы.

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» V-IX классы.

II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- ЭОРы.