

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»

Опрятова О.С.

«10» сентября 2024 г.



**Рабочая программа по
адаптивной физической культуре
обучающихся специального «А» класса
II 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 4 ребенка.

Мелкая и крупная моторика детей не развита. Дети не умеют ходить по залу, поднимать руки, делать с учителями по образцу задания.

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) 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» II

№ п/п	Темы:	Кол-во часов
1.	<p style="text-align: center;"><i>Коррекционные подвижные игры.</i></p> <p><i>Подвижные игры.</i> 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 последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросайка". Соблюдение правил игры «Замри», «Сова», «День и ночь».</p>	16
2.	<p style="text-align: center;"><i>Туризм.</i></p> <p><i>Узнавание</i> (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик).</p> <p>Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать,</p>	2

	<p>убегать 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>	
3.	<p style="text-align: center;"><i>Физическая подготовка.</i></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. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному.</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. 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 "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.</p> <p>Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в</p>	50

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. Движения руками при ходьбе: отведение рук в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия 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. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. 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.

Перенос груза.	
----------------	--

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

I. 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.

- Карточка игр.

- Спортивный инвентарь и оборудование.

- ЭОРы.