

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании методического
объединения,
протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР Фурман Е. И.
«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»:
Директор МБОУ Троицкая СОШ Рудой А.А.
Приказ № 80 « 30 » августа 2024 г.

Программа
для обучающегося с НОДА (вариант 6.4.)
по предмету
по предмету «Адаптивная физкультура»
5 класс

Составила: Распопина Наталья Михайловна, учитель начальных классов

2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.
- Разнородность состава учащихся начального звена 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 физической культуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:
 - индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
 - коррекционная направленность обучения;
 - оптимистическая перспектива;
 - 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.
- Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.
- Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.
- **Цель** изучения физической культуры в I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:
 - 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;
- 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.
- **Целью** рабочей программы по физической культуре для 2 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.
- **Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:**
- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРИДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для второго класса предусмотрено 68 часов в год (2 часа в неделю).

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- *Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- *Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- *Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- *Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка – социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- *Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- *Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- *Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- *Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- *Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

- *Ценность человечества* – осознание человеком себя как части миро-вого сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 2 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие;

лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. **Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.)

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Легкая атлетика			
19			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	<i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Выполнять</i> правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. <i>Применять</i> технику метания малого мяча в цель. <i>Развивать</i> координационные способности. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
2	Общая физическая подготовка. Бег 200 м.	2	
3	Общая физическая подготовка. Бег 200 м. Зачет.	1	
4	Отработка низкого старта.	2	
5	Отработка низкого старта. Зачет.	2	
6	Бег 30 м. Зачет.	1	
7	Бег 30 м. Зачет.	1	
8	Техника метания теннисного мяча.	2	
9	Метание теннисного мяча. Зачет.	2	
10	Метание теннисного мяча. Зачет.	2	
11	Техника прыжков в длину.	2	
12	Прыжки в длину. Зачет.	1	
Гимнастика			
31			
13	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно».	2	<i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений. <i>Разучивание</i> различных висов на перекладине. <i>Бережно обращаться</i> с оборудованием. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
14	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	2	
15	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	2	
16	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	2	
17	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	

19	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	<p><i>Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Разучивание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием. .</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p><i>Передвижение по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i></p>	
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
22	Комплекс упражнений с флажками.	1		
23	Комплекс упражнений с флажками.	1		
24	Комплекс упражнений с обручами.	1		
25	Комплекс упражнений со скакалками.	1		
26	Комплекс упражнений со скакалками.	1		
27	Комплекс упражнений с мячами.	1		
28	Комплекс упражнений с мячами.	1		
29	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1		
30	Ходьба по наклонной гимнастической скамье.	1		
31	Лазание по канату.	1		
32	Лазание по канату.	1		
33	Ходьба с перешагиванием.	1		
34	Ходьба с перешагиванием.	1		
35	Ходьба с различным положением рук.	1		
36	Ходьба с различным положением рук.	1		
37	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1		
38	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1		
39	Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.	1		
40	Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.	2		
41	Упражнение на перекладине.	1		
42	Упражнение на перекладине.	1		
	Подвижные игры	12		
43	Игра «Часовые и разведчики».	2		<p><i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину.</i></p>
44	Игра «Часовые и разведчики».	2		

45	Игра «Утки-охотники».	2	<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений.	
46	Игра «Карусели».	2		
47	Игра «Рыболов».	2		
48	Игра «Рыболов».	2		
	Подвижные игры	10		
49	Игра «Караси и щука».	2	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений.	
50	Игра «Два мяча».	2		
51	Игра «Зайцы в огороде».	2		
52	Игра «Лиса и куры».	2		
53	Игра «Запомни порядок».	2		
	Подвижные игры	22		
54	Игра «Два медведя».	2	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.	
55	Игра «Два медведя».	2		
56	Игра «Часовые разведчики».	2		
57	Игра «Часовые разведчики».	2		
58	Игра «Перестрелка».	2		
59	Игра «Перестрелка».	2		
60	Игра «Пустое место».	2		
61	Игра «Среднему мячу».	2		
62	Игра «Кто быстрее».	2		
63	Игра «Кто быстрее».	2		
64	Эстафеты. Зачет.	1		
65	Эстафеты. Зачет.	1		
	Легкая атлетика	8		
65	Общая физическая подготовка.	3		<i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
66	Бег 200 м.	3		
67	Бег 200 м. Зачет.	1		
68	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.	1		
	ИТОГО ЧАСОВ ЗАГОД:	68 часов		

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Подвижные игры в спортзале / А.Ю.Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 156 с.

2.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. -Москва:«Просвещение», 2017г. -365с.- ISBN978-5-09-047621-8

3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.Подготовительный класс. 1-4 классы/(А.А.Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.).-8-е изд.-М.:Просвещение,2013.-176с.