

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнекужебарская средняя общеобразовательная школа им. В.П. Астафьева

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Н.Л. Брезгина
« _____ » _____ 20 ____ г.

**Адаптированная рабочая программа для
детей с интеллектуальным нарушением
вариант 2
по предмету «Адаптивная физкультура»
5 класса
Преподаватель: Кудинова Светлана Валерьевна**

Согласовано:
Зам.директора по учебной работе
_____ Чичковская О.В.
« _____ » _____ 20 ____ г.

с. Верхний Кужебар

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа по физкультуре (адаптивная физкультура) для детей с интеллектуальным нарушением (вариант 2) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Учебным планом, годовым календарным учебным графиком МБОУ Верхнекужебарская СОШ им. В.П.Астафьева, на 2022-2023 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

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

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, 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 физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить правильному построению на урок и

знанию своего места в строю; учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги; учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их; учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме; учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей; учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане, общее число учебных часов за весь срок обучения, количество часов по программе в классе в соответствии с учебным планом.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета физкультура (адаптивная физкультура)» в 5 классе в количестве 35 часов в год. Данная рабочая программа в соответствии с Учебным планом, годовым календарным учебным графиком МБОУ Верхнекужебарская СОШ на 2022-2023 учебный год, предусматривает изучение предмета «физкультура (адаптивная физкультура)» в количестве 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение

на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под

препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Игры

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

По окончании 5 класса дети в разной степени могут овладеть следующими умениями и навыками:

- Воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью и независимостью.
- Освоить доступные виды физкультурно-спортивной деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематическое планирование по предмету «физкультура (адаптивная физкультура)» на 2022-2023 учебный год, 5 класс

№	Название разделов. Темы	Кол-во часов
1	Дыхательные упражнения.	4
2	Упражнения на формирование правильной осанки.	2
3	Ритмические упражнения.	1
4	Прикладные упражнения.	2
5	Ходьба и бег.	1
6	Прыжки.	2
7	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	2
8	Игра.	1
9	Лазание, подлезание, перелезание.	1

10	Равновесие.	1
Итого		17

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

□ Мячи, обручи, гимнастические палки, маты, скамейки, брёвна.

6.1. Календарно-тематическое планирование по физкультуре (адаптивная физкультура)

2022/2023 уч. год, 0,5 час в неделю

1 четверть- 4 часа.

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
I	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры;	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
1	ИОТ-001-2003, ИОТ-008-2003.	1ч		учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;	
2	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе. (Сочетание движений туловища и ног с руками.)			учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить	

7	Лежа на спине – «Велосипед».	1ч			
II	Упражнения на формирование правильной осанки.				
1	В положении правильной осанки,	1ч			
2	поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.				
III	Ритмические упражнения				
1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением. <i>(В различном темпе.)</i>	1ч			

2 четверть-4 часа

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
I	Дыхательные упражнения	1 ч		Учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины,
	Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Опускание на одно колено с шага				

			ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить простейшим	футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
--	--	--	--	--

	вперед и назад.			исходным положениям	
5	Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании. <i>(И ронять руки и туловище вперед).</i>	1ч		при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);	
II	Упражнения на формирование правильной осанки.			учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);	
1	В положении правильной осанки,	1ч		учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному.	
2	поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.				
III	Ритмические упражнения				

1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением. <i>(В различном темпе).</i>	1ч		
---	---	----	--	--

3 четверть – 5 часов

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
I	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры;	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные,
1	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе. <i>(Сочетание движений туловища и ног с руками).</i>	1ч		учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;	
2				учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;	
3	Круговые движения руками.	1ч		ориентироваться в зале по конкретным ориентирам	

1	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.			(вход, стены, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих	баскетбольные мячи, бадминтон.
---	--	--	--	--	--------------------------------

2	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1ч		упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному.
3				
4	Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1ч		
5				
6	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1ч		
7				

4 четверть – 4 часа

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
I	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические
1	Правильное	1ч			

2	дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, <i>сочетание движений туловища и ног с руками.</i>			правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при	мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
3	Круговые движения руками.	1ч			
1	Лазание, подлезание, перелезание Лазания по				

	гимнастической стенке.			выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить	
2	<u>Лазание по наклонной</u>	1ч			
3	<u>гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1ю рейку).</u> Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков.				
4	<u>Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее</u>	1ч			

1	<i>изученными способами.</i>				
2	Равновесие				ходить и бегать в строю, в колонне по одному.
3					
4		<u>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).</u>			
5	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см. Игра «Запомни порядок». Игра «Ворона и воробей».				

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ (АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА)

Виды контроля	Содержание	Методы
Вводный	Уровень знаний школьника, общая эрудиция	Беседа, наблюдение, практические упражнения
Текущий	Освоение учебного материала по теме, разделу программы	Диагностические задания: комплекс упражнений.
Коррекция	Ликвидация пробелов	Наблюдение, консультация
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Выполнение комплекса упражнений за курс учебного года

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Оформление портфолио «Достижения»

ЛИТЕРАТУРА

1. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.)
2. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования умственно отсталых обучающихся. Составитель Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И. Герцена.
3. Программно-методические материалы/ под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007.- 181 с. – (Коррекционная педагогика).
4. Букварь. 1 класс: учеб.для спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /А.К.Аксёнова, С.В.Комарова, М.И.Шишкова.-М.:Просвещение,2009.-189с.:ил.
5. Живой мир. 1 класс: учеб. для спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида/Н.Б.Матвеева, М.С. Котина, Т.О. Куртова.-3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-95 с.:ил.
6. Математика. 1 класс. Учеб. для спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. В 2 ч. Ч 2/ Т.В. Алышева.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-128 с.: ил.
7. Устная речь.2 класс: учеб. для спец. (коррекц) образоват. учреждений VIII вида/ С.В. Комарова.- М.: Просвещение, 2012.- 96 с.: ил.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Иллюстрации, <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/>

Иллюстрации <http://russkay-literatura.ru/russkie-narodnye-pesni/>

Аудиозаписи <http://ocka3ke.ru/barsuchiy-nos>

Мультфильмы <http://mults.info/mults/?id=499>

Иллюстрации, мультфильмы <http://goodmult.com/film/364-morozko.html>

Библиотека в школе"<http://lib.1september.ru>