

МО Ейский район Краснодарского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат № 1 г.
Ейска

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

ГКОУ школы – интерната № 1 г. Ейска

от 31.08.2023 года протокол № 1

Председатель педсовета Т. И. Самохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **адаптивной физической культуре**

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) подготовительный - 4 классы
(начальное общее, вариант 6.4)

Количество часов: 495 часов.

подготовительный – 99 ч.

1 класс – 99 ч.

2 класс – 99 ч.

3 класс – 99 ч.

4 класс – 99 ч.

Учитель: Варич Любовь Александровна

Соболева Наталья Николаевна

Программа разработана на основе ФГОС НОО с ОВЗ, с учетом: Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития (специальная индивидуальная программа развития) (вариант 6.4)

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) по курсу «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года № 35847);

4. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми множественными нарушениями развития (специальная индивидуальная программа развития) (вариант 6.4).

Пояснительная записка.

Вариант 6.4. предназначен для образования детей, имеющих тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР). В структуре ТМНР умственная отсталость в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которая сочетается с двигательными нарушениями, а в ряде случаев еще и с сенсорной, эмоционально-волевой, а также соматическими расстройствами.

Цель: повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1). Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

2). Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

3). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

4). Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств

5). Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения

в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места учебного предмета

Учебный предмет «адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана.

В соответствии с учебным планом ГКОУ школы-интернат №1 г.Ейска учебный предмет «Адаптивная физическая культура») изучается с подготовительного по 4 класс по 3 часа в неделю.

В подготовительном-1 классах на изучение учебного предмета отводится по 99 часов в год. Со 2 по 4 класс – по 102 часа в год.

Общий объем учебного предмета составляет 504 часа.

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 человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.

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, состояние нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободный выбор человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность человечества-осознание человека себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса, которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважения к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталостью после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 6.4) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результат освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;

5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;

2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Формирование базовых учебных действий

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия

Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные учебные действия	Познавательные учебные действия
Осознание себя как ученика,	Вступать в контакт и работать в	Входить и выходить из	Выделять некоторые

заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга	коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс)	учебного помещения по условному сигналу	существенные, общие и отличительные свойства предметов
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем	Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения)	Устанавливать видо-родовые отношения предметов
Положительно относиться к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию	Обращаться за помощью и принимать помощь	Пользоваться учебной мебелью	Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале
Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)	Пользоваться знаками, символами, предметами заместителями
Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место	Читать, писать, выполнять арифметические действия
Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном	Доброжелательно относиться к людям, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с ними	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности

обществе			
Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе	Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях)
		Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	
		Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения	

Система оценивания

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;

- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди.

Содержание курса

Содержание учебного предмета, его цели и практические задачи должны определяться с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся. Содержание должно обеспечивать достижения планируемых в СИПР результатов.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей, профилактические и корригирующие упражнения, спортивные и подвижные игры.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, дартс.

Содержание предмета.

Основы знаний.

Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».

Развитие двигательных способностей.

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Построение и перестроения. Ходьба и упражнения в равновесии. Бег. Прыжки. Катание, бросание, ловля округлых предметов. Ползание и лазанье.

Профилактические и корригирующие упражнения. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на развитие координационных способностей. 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.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку.

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. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Содержание предмета по классам.

Подготовительный класс. (99 часов)

Основы знаний. (4 часа)

Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

Развитие двигательных способностей. (68 часов)

Упражнения в построении парами. Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении. Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра). Подскоки на месте на двух ногах (держат за руки или одну руку). Бег вслед за учителем. Прокатывание мяча двумя

руками друг другу. Ползание на четвереньках по прямой линии. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю). Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Упражнения в проползании на четвереньках в ворота. Упражнения в построении в колонну друг за другом. Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами. Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя. Упражнения в перешагивании из круга в круг. Бег между объемными модулями. Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямым линиям. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде. Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках. Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Прыжки на месте с мячом в руках. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросок мяча учителю. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели. Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.

Профилактические и корригирующие упражнения. (27 часов)

Дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Наклоны головы вперед- назад с произнесением звуков; повороты головы в стороны с произнесением звуков. Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу. Расслабление кисти. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз. Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища в стороны. Упражнения для формирования правильной осанки.

1 класс (99 часов)

Основы знаний. (7 часов)

Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

Развитие двигательных способностей. (29 часов)

Упражнения в построении парами. Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении. Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра). Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Бег вслед за учителем. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Ползание на четвереньках по прямой линии.

Профилактические и корригирующие упражнения. (24 часа)

Дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Наклоны головы вперед- назад с произнесением звуков; повороты головы в стороны с произнесением звуков. Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.

Расслабление кисти. Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз. Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.

Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Наклоны туловища вперёд. Наклоны туловища в стороны. Упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры. (39 часов)

Подвижные игры на развитие координационных способностей.

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.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

2 класс. (102 часа)

Основы знаний. (7 часов)

Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Работа с наглядно-методическим материалом.

Развитие двигательных способностей. (31 часов)

Совместные с каждым учащимся игры с мячом. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю). Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Упражнения в проползании на четвереньках в ворота. Упражнения в построении в колонну друг за другом.

Профилактические и корригирующие упражнения. (19 часа)

Дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Наклоны головы вперед - назад с произнесением звуков; повороты головы в стороны с произнесением звуков. Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу. Расслабление кисти. Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз. Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.

Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Наклоны туловища вперёд. Наклоны туловища в стороны. Упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры. (42 часа)

Подвижные игры на развитие координационных способностей.

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.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

3 класс. (99 часов)

Основы знаний. (7 часов)

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Работа с иллюстрационным материалом, картинками. Знакомство со спортивным инвентарем.

Развитие двигательных способностей. (30 часов)

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги. Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами. Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя. Упражнения в перешагивании из круга в круг. Бег между объемными модулями. Прыжки на месте на двух ногах. Ползание на четвереньках по прямым линиям. Упражнения в построении по одному в ряд. Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде.

Профилактические и корригирующие упражнения. (22 часа)

Дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Наклоны головы вперед-назад с произнесением звуков; повороты головы в стороны с произнесением звуков. Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу. Расслабление кисти. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз. Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз. Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища в стороны. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. (40 часов)

Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками,

отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

4 класс. (99 часов)

Основы знаний. (7 часов)

Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Работа с иллюстрационным материалом, картинками. Изучение спортивного инвентаря.

Развитие двигательных способностей. (30 часов)

Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках. Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Прыжки на месте с мячом в руках. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросок мяча учителю. Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели. Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое. Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки. Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.

Профилактические и корригирующие упражнения. (22 часа)

Дыхательные упражнения «Понюхай цветок», «Согреть руки», «Остудить воду». Наклоны головы вперед- назад с произнесением звуков; повороты головы в стороны с произнесением звуков. Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кистью: ладонь кверху, книзу. Расслабление кисти. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз. Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз. Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища в стороны. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. (40 часов)

Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку.

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. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Тематическое распределение количества часов по адаптивной физической культуре. (вариант 6.4)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов					
		Рабочая программа	Подготовительный класс	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Основы знаний.	32	4	7	7	7	7
2	Развитие двигательных способностей.	188	68	29	31	30	30

3	Профилактические и корригирующие упражнения.	114	27	24	19	22	22
4	Спортивные и подвижные игры	81	-	39	42	-	-
5	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	80	-	-	-	40	40
	Итого:	495	99	99	99	99	99

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает дидактический материал:

изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий, 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,

технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);

мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
ГКОУ ШИ №1
От 31.08.2023 года №1
Руководитель МО
_____ Варич Л. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Коновалова Т.В.
_____ 2023 года