Приложение к АООП

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Калужская

школа-интернат № 5

имени Ф.А. Рау»

от 31.08.2023 г. № 5/01-10

**КОПИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 2.3.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2014., 1598; примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.3.); Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида под редакцией К.Г.Коровина, А.Г.Зикеева и др., допущеной министерством образования Российской Федерации Москва «Просвещение» 2006 год и с учетом требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

• формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях физического развития;

• формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;

• формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

• формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

• развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно- воспитательной направленности каждого урока. Специфика деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет учителю, с одной стороны, выявить их действительное отношение к различным морально-этическим нормам, а с другой - эффективно использовать уроки для воспитания личности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе

общих принципов постановки физического воспитания, вытекающими из особенностей развития слабослышащих и позднооглохших учащихся с легкой умственной отсталостью. Программа имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма слабослышащих учащихсяс легкой умственной отсталостью.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны физического и психического развития (сутулость, плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и т. д.), а также нарушения моторики. Преподавание предмета «Физическая культура» имеет целью сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию. От достижения этой цели во многом зависит эффективность будущей деятельности выпускников школ слабослышащих в промышленном производстве, в области науки и культуры.

В программе указано, каким упражнениям следует обучать мальчиков, а каким - девочек. При отсутствии таких указаний учебный материал должен быть адресован всем учащимся.

В каждый раздел программы включены игры. Учитель выбирает их так, чтобы они способствовали усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Зимой уроки на открытом воздухе проводятся в безветренную погоду при температуре не ниже 10С (для средней климатической зоны). В других климатических зонах вопрос о возможности проведения занятий на открытом воздухе решается органами образования по согласованию с органами здравоохранения. В помещении, где проводятся занятия, температура воздуха должна быть не ниже +16С.

В программе предусмотрен материал для развития двигательных качеств с указанием примерных вариантов упражнений.

Занятия по физической культуре со слабослышащими учащимися легкой умственной отсталостью сопровождаются речевыми инструкциями. Специальная работа с детьми по запоминанию слов на занятиях не ведется, так как используется словарь обиходный, часто встречающийся и отработанный на других уроках. Речевые инструкции должны быть краткими, содержащими только необходимую информацию (терминологические обозначения, сведения по технике, страховке, помощи и т. д.)

применительно к изучаемым упражнениям. Инструкции носят сопроводительную функцию и используются не в ущерб моторной плотности занятий и основным задачам физического воспитания.

Учитель систематически осуществляет педагогический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, учитывает данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. В целях педагогического контроля за развитием учащихся (с III класса) следует два раза в год (в сентябре - октябре и апреле - мае) проводить проверки по физической подготовленности. При этом используют экспресс- тесты: бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, метание на силу кисти и дальность набивного мяча (двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь), а также следующие виды упражнений: метание на дальность малого мяча, метание мяча в цель, прыжки на точность приземления.

Особое внимание следует обращать на школьников, имеющих недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Им рекомендуется давать

индивидуальные задания и задания для самостоятельных занятий во внеурочное время, состоящие из упражнений, которые изучались на уроке (примерные упражнения для самостоятельных занятий даны в программе).

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Учащиеся, освобожденные от занятий, обязаны присутствовать на уроках.

Для проведения уроков должны быть созданы необходимые условия. Занятия рекомендуется проводить в специально оборудованном зале, где есть спортивный инвентарь.

**Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов по классам | | | | | |
| I д | I | II | III | IV | V |
| Гимнастика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Легкая атлетика | 27 | 27 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Игры | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Всего | 99 | 99 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Уроки физической культуры должны играть важную роль в эстетическом

воспитании. С этой целью следует привлекать внимание учащихся к выразительным и красивым движениям, следить за точностью их выполнения. В программу включены упражнения для формирования осанки с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело сидя, стоя, в ходьбе, беге и других движениях.

Важное место в программе занимают теоретические сведения, дающие представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков, в подготовке к трудовой деятельности и соблюдении гигиенических требований.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать также задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных, непривычных условиях (полоса препятствий, соревновательная обстановка, комплексные упражнения и т. д.).

В связи с затруднениями в пространственной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены упражнения, которые направлены на коррекцию и развитие этих особенностей. Так, построения и перестроения при простоте составляющих движений очень трудны для слабослышащих из-за нарушений у них пространственных ориентировок и обусловленных этим затруднений в запоминании построений: слабослышащие дети быстро забывают части зала, место в строю, направление движения, теряются в новом построении.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость в пределах возможной нагрузки для слабослышащих учащихся.

С целью развития качества быстроты надо упражнять учащихся в быстром выполнении отдельных движений (частота движений) и, конечно, использовать игры, в которых требуется быстрая двигательная реакция.

В качестве материала для развития выносливости могут быть использованы упражнения в ходьбе, ходьбе, чередующейся с бегом, беге в медленном темпе, ходьбе на лыжах, игры, в которых выражена непрерывная двигательная деятельность.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. В зависимости от конкретных условий учителям разрешается частично изменять выделенный объем времени на разделы и программы.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные**:**

представления о двигательном режиме, правила разученных игр, причинах травматизма и правилах его предупреждения

умениеподчиняться командам учителя и выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

Предметные:

-сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

-сформированность умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья,

связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности -выполнять строевые упражнения;Ловить и передавать мяч; вести мяч в движении и на месте; Выполнять комплекс утренней гимнастики; **х**одить и бегать, знать свой результат на 30м; **б**егать в течение 3 мин;метать мяч в цель; **п**рыгать в высоту способом «согнув ноги»; **в**ыполнять элементы лыжного строя; передвигаться на лыжах с палками по лыжне.

**Содержание учебного предмета "*Физическая культура"***

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм

занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических

упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивнооздоровительная деятельность.**

***Гимнастика.*** *Организующие команды и приѐмы.* Строевые действия в шеренге и

колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лѐгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъѐмы;

торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лѐгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба

с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперѐд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерѐдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лѐжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лѐжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперѐд поочерѐдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверхвперѐд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнѐра в парах.

**На материале лѐгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной

опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерѐдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный

бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении,

прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрѐх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Данная программа составлена на пять лет начального обучения (I-V классы) и содержит следующие разделы:

**Теоретические сведения. 1д.,1-5класс**. **4 часа.**

Двигательный режим ученика 1-5 класса. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Правильное дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правильная осанка. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями ( на утренней гигиенической гимнастике,на уроках физической культуры). Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на обычную,водные процедуры).

**Гимнастика 1-5 класс. 1д.,1 класс 29 часов, 2-5 кл 30 часов.** Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с большими мячами.Упражнения с малыми мячами. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Акробатические упражнения. Переноска груза. Лазанье и перелазание. Переползание и подлезание.Равновесие.Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Самостоятельные занятия во внеурочное время.

**Лѐгкая атлетика. 1д.,1-5 класс*.* 1д.,1 класс 27 часов,2-5 класс 29 часов.**

Беговые упражнения*:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с

изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения*:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег.

Самостоятельные занятия во внеурочное время.

**Лыжная подготовка. 1д.,1-5 класс 12 часов.**

**1кл** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с

палками. Повороты переступанием.

**2 класс.** Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

**3 класс.** Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем

«лесенкой».Спуски в высокой и низкой стойках.

**4класс.** Попеременный двушажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение

«плугом». Повороты переступанием в движении.

**5класс.** Торможение упором. Подъем «лесенкой», «елочкой». Преодоление отрезка

50-60 метров на скорость. Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 км.

**Игры**. **1-5класс. 1 класс 26 часов, 2-5 класс 28 часов.** Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; с ходьбой и бегом «Поймай мяч в воздухе», «Быстро по местам!»; игры с прыжками «Зайцы в огороде» эстафеты с прыжками; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки- «Чья команда быстрее построиться?»; на развитие внимания –

«Запрещенное движение»;на развитие функции равновесия- «Юла», «Минеры»; игры народов мира, командные игры, спортивные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола.

При проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития детей: перенесенные заболевания, травмы и т.д. (в том числе и те, которые вызвали нарушение слуха).