

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа - интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для 4 «Г» класса  
на 2024-2025 учебный год.

Учитель: Пушкина М.С.

## **Пояснительная записка.**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС приказ № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные:**

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие:**

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

**Воспитательный потенциал** предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с \_одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Физическая подготовка» предусматривает овладение различными двигательными умениями и навыками.

### **Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024г., протокол № 5;
- Учебного плана, реализующего, адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024-2025 год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, (3 часа в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

**Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается** через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств,

творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни, в процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

#### **Средства, используемые при реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

#### **Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая;
- элементарная учебная деятельность.

#### **Текущий контроль успеваемости проводится в следующей форме:**

- тестирование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация
- практическое занятие;
- тесты;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группе);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### 4 «Г» класс

#### Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий.

#### Практический материал.

*Строевые упражнения.* Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

*Игровые упражнения.* « Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле», «Пузырек».

*Упражнения на дыхание.* Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

*Упражнения для рук, плечевого пояса.* Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой.

Размахивание кистями рук в различных положениях . Сгибание и разгибание рук.

*Игровые упражнения.* «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Игровые упражнения.* «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

*Упражнения с предметами.* (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

*Игровые упражнения.* «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы.

**Бег.** Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

**Прыжки.** На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

**Равновесие.** Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

**Игры:** «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

**Подвижные игры:** «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

### **Базовые учебные действия.**

#### **Регулятивные:**

- уметь активно участвовать в школьной деятельности.
- уметь контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- уметь адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.

**Личностные**

- уметь осознавать себя как ученика заинтересованного обучением в школе.
- уметь самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
- уметь положительно относиться к окружающей действительности.

**Коммуникативные**

- уметь слушать собеседника.
- уметь слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.
- уметь обращаться за помощью и принимать помощь.

**Познавательные:**

- уметь делать простейшие обобщения.
- уметь пользоваться знаками, символами.
- уметь выполнять простейшие физкультурно-спортивные действия.



**Календарно-тематическое планирование  
для 4 «Г» класса.**

№	Т е м а	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать игровые действия.
3	Обучение построению в круг.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям, с различным положением рук.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение приставным шагам.	1			Выполнять перешагивания через предметы
7	Обучение технике упражнений с различным положением рук.	1			
8	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движениям головой в	1			Выполнять действия в различных положениях тела.

	положении стоя.				
10	Обучение ходьбе под музыку.	1			Осваивать ходьбу под музыку.
11	Обучение бегу за учителем в разных направлениях.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу за учителем в разных направлениях.	1			Осваивать бег в разных направлениях
13	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами
15	Обучение броскам мяча вверх. Дыхательные упражнения.	1			
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Развитие внимания, мышления.	1			Осваивать игровые действия.
20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами
21	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать различные игровые действия
22	Обучение игре с пролезанием через обруч	1			
23	Обучение технике преодоления препятствий.	1			
24	Обучение технике преодоления препятствий.	1			
25	Обучение технике преодоления препятствий.	1			
26	Обучение строевым упражнениям в движении.	1			

27	Обучение строевым упражнениям в движении.	1			Осваивать технику строевых упражнений
28	Обучение метанию горизонтальную цель.	1			
29	Обучение метанию горизонтальную цель.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.
30	Обучение метанию горизонтальную цель.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			
34	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Обучение броскам, ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Обучение броскам, ловле мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
37	Обучение броскам, ловле мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1			
38	Обучение броскам, ловле мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1			
39	Обучение броскам малого мяча в горизонтальную цель.	1			
40	Обучение броскам малого мяча в горизонтальную цель.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1			Выполнять действия в положении лежа.

42	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1			
43	Обучение броскам малого мяча в вертикальную цель.	1			
44	Обучение броскам в стену на заданную высоту.	1			
45	Обучение броскам в стену на заданную высоту.	1			
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.

	на две ноги.				
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			
52	Обучение бегу с захлестом голени.	1			
53	Обучение бегу с захлестом голени.	1			
54	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			
55	Обучение бегу «змейкой» по	1			

	разметке.				
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			
57	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			
58	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			
59	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			
60	Обучение ползанию по матам. Игра.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам. Игра.	1			
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			
64	Обучение прыжкам вперед и назад. Игра «Угадай чей голосок?»	1			
65	Обучение прыжкам вперед и назад. Игра «Угадай чей голосок?»	1			
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения в равновесии
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами правым и левым боком).	1			
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
74	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта.	1			
75	Обучение бегу на 15-20 метро с высокого старта.	1			
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			
77	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			
78	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			
79	Обучение строевым упражнения. Метание мяча по ориентирам.	1			
80	Обучение прокатывания мяча в парах сидя на полу лицом друг к другу.	1			
81	Обучение прокатывания мяча в	1			

	парах сидя на полу лицом друг к другу.				
82	Обучение прокатывания мяча сидя в парах.	1			
83	Обучение прокатывания мяча сидя в парах.	1			
84	Обучение прыжкам через предметы высотой 30см.	1			
85	Обучение прыжкам через предметы высотой 30см.	1			
86	Обучение преодолению полосы препятствий.	1			
87	Обучение преодолению полосы препятствий.	1			
88	Обучение преодолению полосы препятствий ( 5 препятствий).	1			
89	Обучение преодолению полосы препятствий ( 5 препятствий).	1			
90	Обучение преодолению полосы препятствий ( 5 препятствий).	1			
91	Обучение метанию в цель с места.	1			
92	Обучение метанию в цель с места.	1			
93	Обучение броскам по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1			
94	Обучение броскам по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.	1			
95	Обучение броскам по кольцу с	1			



	расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.				
96	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1			
97	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1			
98	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	1			
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			
100	Подвижные игры с маленькими мячами.	1			
101	Эстафеты с бегом	1			
102	Подвижные игры и эстафеты.	1			