

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 «в» класса
на 2024-2025 учебный год

Учитель: Бородина С.П.

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 физической культуре

Целью занятий по адаптивной физкультуре 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:

1. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2. 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;
3. использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
4. применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физической культуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «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.

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 обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024 – 2025 учебный год.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

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» призвана 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.

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:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
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

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения по адаптивной физической культуре.

Одежда и обувь для занятий, инвентарь.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам, «Светлячки» игра с построением.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Игра «вот так поза».

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. «В гости к лесным зверям», «Лягушки на болоте», «Наседка и цыплята», «Гусеница».

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

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», «Утята».

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», «День и ночь».

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», «Построй домик», «Сигнальщики», «Рыбаки и рыбки».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по круг, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы. Игра «Хоровод».

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. Игра «С кочки на кочку».

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой линии 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», «Цапля», «Будь ловким», «Нос, нос, лоб».

Подвижные игры: «Салки в кругу», «Такие разные мячи», «Переходим яму», «Мы самые меткие», «Спускаемся с горки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Удочка», «Не попадись», «Узнай чей голосок» «карандашики», «Слушай сигнал» «Бычок», «Дровосеки».

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.

Календарно-тематическое планирование для 4 «в» класса.

№	Т е м ы	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем.
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать игровые действия.
3	Построение по одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг.	1			Осваивать строевые упражнения.
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя.	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 ходьбе приставным шагам.	1			Выполнять перешагивания через предметы.
7	Обучение технике упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия с различным положением головы.
9	Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине,	1			Выполнять действия с различным положением головы.

	животе, сидя, «круговые» движения головой.				
10	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку.	1			
11	Обучение бегу в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Соблюдать ритм музыки при выполнении упражнений.
13	Обучение различным прыжкам на месте	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам мяча от груди, от головы	1			Выполнять действия с мячами.
15	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			
16	Обучение прокатыванию мяча.	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах	1			При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг	1			Менять интенсивность работы.
19	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игровые действия.
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами.
21	Построение в шеренгу, колонну. Развитие внимания, координации.	1			Выполнять упражнения на координацию.
22	Построение в шеренгу, колонну. Развитие внимания, координации.	1			

23	Подвижные игры с предметами.	1			Осваивать различные игровые действия
24	Упражнения с предметами.	1			Осваивать различные игровые действия
25	Повороты по ориентирам. Развитие координации.	1			Выполнять упражнения на координацию.
26	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1			Осваивать упражнения для плечевого пояса.
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать простые игровые действия.
28	Развитие гибкости, повороты туловища.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.
29	Сгибание и разгибание рук.	1			Соблюдать технику безопасности ОРУ.
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровую деятельность.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1			Осваивать простые игровые действия.
33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать новые игровые действия.
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
36	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1			Осваивать прыжковые задания.
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
38	Приседы вперед, назад, вбок полу приседы.	1			Осваивать ходьбу в полу приседе.

39	Приседы вперед, назад, вбок полу приседы.	1			Осваивать ходьбу в полу приседе.
40	Перекаты, висы и упоры.	1			Выполнять задания в положении лежа, стоя, сидя.
41	Перекаты, висы и упоры.	1			Выполнять задания в положении лежа, стоя, сидя.
42	Обучение сгибанию ног в коленях. Упоры.	1			Осваивать ходьбу в полу приседе.
43	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивать новые игровые действия с прыжками.
44	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах.	1			Осваивать новые игровые действия с прыжками.
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			Осваивать новые игровые действия с прыжками.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивать новые игровые действия с прыжками.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Осваивать новые игровые действия с прыжками.
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	.	1			
51	Выполнять упражнения в положении сидя на ковриках.	1			Осваивать простые упражнения в положении сидя.
52	Обучение бегу, с захлестом голени ,	1			Осваивать беговые упражнения.

	бегу с высоким подниманием колен.				
53	Обучение бегу с захлестом голени, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать беговые упражнения.
54	Обучение бегу с захлестом голени, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать беговые упражнения.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать беговые упражнения.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать беговые упражнения.
57	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1			Выполнять задания на гимнастической стенке.
58	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1			Выполнять задания на гимнастической стенке.
59	Обучение лазанию по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять задания на гимнастической стенке.
60	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
62	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжковые задания.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжковые задания.
64	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжковые задания.
65	Обучение прыжкам вперед и назад, вправо, влево.	1			Осваивать прыжковые задания.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать задания с мячами.
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.
71	Обучение гимнастическому	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.

	упражнению «Карандашики».				
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.).	1			Выполнять беговые упражнения.
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Освоение бега на короткие дистанции.
74	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Освоение бега на короткие дистанции.
75	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта по свистку.	1			Освоение бега на короткие дистанции.
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу и по разметке зала.	1			Освоение техники длительного бега.
77	Обучение игре «День ночь».	1			Выполнять игровые действия.
78	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать задания с мячами.
79	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать задания с мячами.
80	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать прыжковые задания.
81	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать прыжковые задания.
82	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.)	1			Осваивать беговые упражнения.
83	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке.	1			
84	Обучение медленному равномерному бегу на 40-50 м.	1			Выполнять бег по разметке.
85	Обучение медленному равномерному бегу на 40-50 м.	1			Выполнять бег по разметке.
86	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Освоение техники длительного бега.
87	Обучение чередованию ходьбы и	1			Выполнять поочередно ходьбу и бег.

	бега.				
88	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Выполнять поочередно ходьбу и бег.
89	Подвижные игры с бегом и предметами.	1			Выполнять различные игровые действия.
90	Обучение различным прыжкам вперед и назад с продвижением.	1			Осваивать прыжковые задания.
91	Обучение различным прыжкам вперед и назад с продвижением.	1			Осваивать прыжковые задания.
92	Броски и ловля мяча высоко вверх.	1			Осваивать броски и ловлю мяча вверх.
93	Бег на дистанцию 25 метров.	1			Осваивать бег на короткие дистанции.
94	Бег на дистанцию 25 метров .	1			Осваивать бег на короткие дистанции.
95	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Выполнять ходьбу с различным положением стоп.
96	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Выполнять ходьбу с различным положением стоп.
97	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Освоение техники длительного бега.
98	Обучение бегу с высокого старта по дорожкам стадиона.	1			Осваивать технику высокого старта.
99	Подвижные игры с малыми мячами.	1			
100	Подвижные игры с малыми мячами.	1			Выполнять игровые действия с мячом.
101	Эстафеты с бегом.	1			Осваивать бег на короткие дистанции.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1			Выполнять игровые действия.

