

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 1 «в» 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:

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 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 99 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 физкультура» 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.

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:

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.

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. «Хоровод», «Найди свою пару», «Кто так ходит?», «Вот так поза», «Кто быстрее из круга», «С кочки на кочку», «Салки».

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. «Будь ловким», «Веер», «Не попадись», «Запрещенное движение», «Метко в цель».

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. «Альпинисты», «Белые медведи», «Гусеница». *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. «Через кочки и пенечки», «Передал - садись», «Кто быстрее до флажка», «Совушка».

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. «Удочка», «Метко в цель», «Перекасти мяч», «Слушай сигнал», «Поезд», «Мотылек».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба, обходя предметы.

Бег . Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе. 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. Пролезание через обруч.

Равновесие. Ходьба по нарисованному коридору.

Игры: «Альпинисты», «Через кочки и пенечки»,

Подвижные игры «Кто быстрее из круга ?», «Будь ловким», «Кто дальше бросит», «Не попадись», «Передал-садись», «Кошки и мышки», «Узнай, чей голосок ?», «Сорви цветок», «Морская фигура», «Рыбаки и рыбки».

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 1 «в» класса

№ урок а	Т е м а	Кол- во часо в	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану		
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 построениям. Упражнения в построении.	1			Осваивать строевые упражнения
4	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям.	1			Осваивать ОРУ.
5	Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Освоение игровой деятельности.
6	Обучение перешагиванию через предметы.	1			Выполнять перешагивания через предметы
7	Повороты головы в стороны, вперед, назад.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Освоение игровой деятельности.

10	Обучение движениям руками.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение бегу за учителем.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку.	1			Освоение игровой деятельности.
13	Обучение прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение бросанию мяча вверх.	1			Выполнять действия с мячами
15	Обучение бросанию мяча вверх.	1			Освоение игровой деятельности.
16	Обучение прокатыванию мяча между стойками.	1			Освоение игровой деятельности.
17	Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Освоение игровой деятельности.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	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	Развитие внимания, мышления.	1			Освоение игровой деятельности.
23	Развитие внимания, мышления. Игра.	1			Освоение игровой деятельности.
24	Развитие ловкости и	1			Освоение игровой деятельности.

	быстроты. Игра.				
25	Развитие ловкости и быстроты. Игра.	1			Освоение игровой деятельности.
26	Развитие ловкости и быстроты, выносливости.	1			Освоение игровой деятельности.
27	Развитие ловкости и быстроты, выносливости.	1			Осваивать технику строевых упражнений
28	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Освоение игровой деятельности.
29	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.
30	Броски и ловля мяча в парах.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Броски и ловля мяча в парах.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Броски и ловля мяча в парах.	1			Освоение игровой деятельности.
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Освоение игровой деятельности.
34	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Броски, ловля мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1			Освоение игровой деятельности.
37	Броски, ловля мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1			Освоение игровой деятельности.
38	Броски, ловля мяча в	1			Освоение игровой деятельности.

	парах. Дыхательные упражнения.				
39	Броски в стену и ловля мяча после отскока.	1			Освоение игровой деятельности.
40	Броски в стену и ловля мяча после отскока.	1			Освоение игровой деятельности.
41	Броски в стену и ловля мяча после отскока.	1			Освоение игровой деятельности.
42	Броски в стену и ловля мяча после отскока.	1			Освоение игровой деятельности.
43	Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание	1			Освоение игровой деятельности.
44	Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание	1			Освоение игровой деятельности.
45	Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание.	1			Освоение игровой деятельности.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Освоение игровой деятельности.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Освоение игровой деятельности.
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение различным	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.

	упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.				
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
52	Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
53	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
54	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
60	Обучение ползанию по матам.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.

61	Обучение ползанию по матам.	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
64	Обучение прыжкам вперед и назад.	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
65	Обучение прыжкам вперед и назад .	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1		Выполнять простые прыжковые упражнения.
67	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1		Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1		Осваивать упражнения для развития гибкости
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 упражнению «Карандашики».	1		Осваивать упражнения для развития гибкости
72	Обучение различным способам бега.	1		Осваивать упражнения для развития гибкости
73	Обучение бегу на 10-15	1		Осваивать упражнения для развития гибкости

	метров.				
74	Обучение бегу на 10-15 метров.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
75	Обучение бегу на 10-15 метров.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
77	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
78	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
79	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
80	Обучение прокатывания набивного мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
81	Обучение прокатывания набивного мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
82	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
83	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
84	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

85	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
86	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен).	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
87	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен).	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
88	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
89	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
90	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
91	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
92	Обучение бегу «змейкой» и с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
93	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
94	Обучение бегу «змейкой» и с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
95	Обучение бегу «змейкой» и с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
96	Обучение прыжкам	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

	вперед на заданное расстояние.				
97	Обучение прыжкам вперед на заданное расстояние.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
98	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
99	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

