

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 2 «В» класса,
на 2024-2025 учебный год.

Учитель: Лебедев К.А.

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 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 «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 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).

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа

(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.

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	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или

	обучающихся (режим online или offline)	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.

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. «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «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, поднятие и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх-поочередно и одновременно обе руки. Поднятие 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, поднятие и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок».

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. Поднятие рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Построй домик», «Сигнальщики», «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 линии и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазание 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», «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.

Календарно-тематическое планирование для 2 «В» класса.

№	Темы	Кол-во час	Дата		
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	1			Коллективная работа. Осваивать правила поведения в спортивном зале.
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать действия со спортивным инвентарем.
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, наклоны вперед, назад, в стороны.	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 рук.
9	Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».	1			Осваивать движения головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя,
10	Обучение ходьбе под музыку. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу вслед за учителем 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. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами.
15	Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия с мячами.
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Выполнять прыжки на одной и двух ногах.
18	Обучение бегу в медленном	1			Выполнять прыжки на одной и двух ногах.

	темпе и переходу на шаг.				
19	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Перекасти мяч».	1			Осваивать игровые действия.
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами.
21	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации.	1			Развивать внимание, координацию.
22	Разучивание игры: «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия
23	Подвижные игры с мячом.	1			Осваивать различные игровые действия
24	Упражнения с предметами.	1			Развивать внимание, координацию.
25	Повороты по ориентирам. Развитие координации.	1			Развивать координацию.
26	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1			Осваивать упражнения для рук и плечевого пояса.
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Метко в цель».	1			Осваивать различные игровые действия
28	Развитие гибкости, повороты туловища.	1			Развивать гибкость.
29	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук.	1			Соблюдать технику. безопасности при ОРУ.
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись».	1			Освоение игровой деятельности.

31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Освоение игровой деятельности.
32	Разучивание эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.»	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
36	Выпрыгивание вверх, в сторону, вперед.	1			Осваивать прыжки.
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать игровые действия с мячом.
38	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать игровые действия с мячом.
39	Приседы и полуприседы.	1			Осваивать игровые действия с мячом.
40	Выполнение перекатов. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41	Перекаты и упоры.	1			Выполнять действия в положении лежа.
42	Обучение сгибанию ног в коленях и приседаниям.	1			Выполнять сгибание ног в коленях и приседания.
43	Разучивание игровых действий (прыжков) на гимнастических матах.	1			Выполнять прыжки на гимнастических матах.
44	Разучивание игровых действий (прыжков) на гимнастических матах.	1			Выполнять прыжки на гимнастических матах.
45	Обучение прыжкам со	1			Выполнять прыжки .

	скамейки. Упражнение на внимание.				
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Ходить по гимнастической скамейке приставными шагами боком с последующим соскоком на две ноги.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1			Ходить по гимнастической скамейке приставными шагами боком с последующим соскоком на две ноги.
48	Удержание равновесия.	1			Осваивать удержание равновесия.
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			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
51	Обучение выполнению ОРУ в положении сидя на ковриках.	1			Осваивать ОРУ в положении сидя.
52	Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра.	1			Осваивать беговые упражнения.
53	Обучение бегу с захлестыванием голени, бегу с высоким подниманием бедра.	1			Осваивать беговые упражнения.
54	Обучение бегу спиной вперед.	1			Осваивать беговые упражнения.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать беговые упражнения.
57	Обучение лазанью по	1			Осваивать лазанье.

	гимнастической скамейке.				
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1			Осваивать лазанье.
59	Упражнения на внимание. Обучение игре «Вышибало».	1			Осваивать игру «Вышибало».
60	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать прыжки вверх и вперед.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжки вверх и вперед.
64	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать прыжки.
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой».	1			Осваивать прыжки.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом.
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости.	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 (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег	1			Осваивать различные способы бега

	с захлестыванием голени.).				
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
74	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
75	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			Осваивать различные способы бега
76	Беговые движения. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать различные способы бега
77	Беговые движения. Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивать различные способы бега
78	Обучение прокатыванию мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом.
79	Обучение прокатыванию мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения с мячом.
80	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Освоить прыжки на одной и двух ногах.
81	Обучение прыжкам на одно, на двух ногах.	1			Освоить прыжки на одной и двух ногах.
82	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени.).	1			Осваивать различные способы бега
83	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке.	1			Осваивать различные способы бега
84	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м.	1			Осваивать технику бега.
85	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1			Осваивать различные способы бега
86	Обучение медленному	1			Осваивать различные способы бега

	равномерному бегу по кругу.				
87	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Осваивать чередование ходьбы и бега.
88	Ходьба, медленный бег, чередование бега с ходьбой.	1			Осваивать чередование ходьбы и бега.
89	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков.
90	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков.
91	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивают технику прыжков.
92	Бросание мяча высоко вверх.	1			Осваивают технику бросков мяча.
93	Бег на дистанцию 25 метров.	1			Осваивать технику бега.
94	Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			Осваивать технику бега.
95	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивать технику ходьбы
96	Беговые упражнения. Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе.	1			Осваивать технику ходьбы и бега.
97	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Осваивать технику бега.
98	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			Осваивать технику бега.
99	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Осваивать технику бега.
100	Обучение чередованию ходьбы и бега.	1			Осваивать технику ходьбы и бега.
101	Эстафеты с бегом. Эстафеты с предметами.	1			Осваивать технику ходьбы и бега.

102	Подведение итогов. Беседа «Физкультура летом».	1			Осваивать технику бега.
-----	---	---	--	--	-------------------------