

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 8 «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 физкультуре.

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 поддерживать 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 физкультуре 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 06.06.2024., 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.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа 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.

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:

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.

7 «В» 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 враспынную. 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. 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».

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение лыжных ходов. Виды ходов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на конька; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса, не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

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 по адаптивной физкультуре для 8 «В» класса

№	Тема	Кол-во час	Дата		Основные виды деятельности
			по плану	по факту	
1	Правила поведения в спортивном зале. Построение в колонну. Обучение бегу с «высокого старта».	1			Коллективная работа.
2	Повороты по ориентирам. Эстафеты с предметами.	1			Осваивать игровые коллективные действия.
3	Обучение упражнениям с предметами. Броски и ловля мяча.	1			Выполнение игровых действий с предметами.
4	Повороты на месте по ориентиру учителя. Освоение технике старта и бега.	1			Осваивать технику высокого старта.
5	Обучение бегу в парах по дистанции - 30 метров».	1			Осваивать бег по стадиону по дорожке.
6	Обучение бегу по дистанции, стартовый разгон.	1			

7	Обучение поворотам головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны.				Выполнять действия с различным положением рук
8	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой.	1			
10	Обучение ходьбе и бегу под музыку. Обучение движений руками, круговые движения руками.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение ходьбе приставными шагами по скамейке через предметы.	1			Выполнять упражнения на скамейке
12	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку.	1			Выполнять упражнения на скамейке
13	Обучение ходьбе и бегу через препятствия.	1			Осваивать технику ходьбы и бега.
14	Обучение ходьбе и бегу через препятствия.	1			Выполнять упражнения на скамейке

15	Обучение броскам мяча от груди, от головы.	1			Выполнять упражнения с мячами.
16	Обучение прокатыванию мяча.	1			Выполнять задания С мячами в парах, в кругу.
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать прыжковые упражнения.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.
20	Броски мяча по ориентирам.				Осваивать игры с предметами.
21	Ходьба по кругу, бег по кругу. Преодоление препятствий.	1			Осваивать игровые действия.
22	Обучение последовательности выполнения упражнений.	1			Осваивать различные игровые действия.
23	Обучение броскам с большим мячом.	1			Осваивать различные игровые действия.

24	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать различные игровые действия.
25	Игровые действия со скакалкой, с мешочком, со скамейкой, с мячом.	1			Осваивать различные игровые действия.
26	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр с предметами.	1			Осваивать различные игровые действия.
27	Повороты по ориентирам. Упражнения с предметами.	1			Осваивать технику поворотам.
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать различные игровые действия.
29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Соблюдать технику безопасности при О.Р.У.
30	Развитие координации, внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать различные игровые действия.
32	Обучение передвижений с изменением направления в упражнениях и ходьбе.	1			Удерживать внимание, последовательность действий по ориентирам.

33	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1			Осваивать различные игровые действия.
34	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать различные игровые действия.
35	Обучение новым игровым действиям и движениям. Обучение приседаниям.	1			Осваивать различные игровые действия.
36	Прыжки вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
37	Преодоление препятствий при ходьбе.	1			Осваивать технику игровых действий.
38	Разучивание игровых действий эстафет.	1			Осваивать различные игровые действия.
39	Разучивание игровых действий, броски, ловля мяча. Упражнения на внимание.	1			Осваивать различные игровые действия.
40	Бег с ускорением с высокого старта.	1			Выполнять бег на короткие дистанции.

41	Бег с ускорением с высокого старта.	1			Выполнять бег на короткие дистанции.
42	Перекаты вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполнять действия в положении лежа.
43	Перекаты вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполнять действия в положении лежа.
44	Закрепление игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Осваивать дыхательные упражнения.
45	Закрепление игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Выполнять новые игровые действия.
46	Совершенствование игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1			Выполнять новые игровые действия.
47	Обучение прыжкам со скамейки.	1			Осваивать прыжковые упражнения.

48	Обучение прыжкам со скамейки.	1			Осваивать прыжковые упражнения.
49	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком и левым боком, соскок.	1			Осваивать ходьбу различным способом.
50	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать имитацию лыжных ходов.
51	Одежда и обувь лыжника. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать имитацию лыжных ходов.
52	Лыжный инвентарь. Выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
53	Правила техники выполнения перемещений на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по лыжной подготовке.
54	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.

55	Конькобежная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять задания по конькобежной подготовке.
56	Обучение броскам теннисного мяча из-за головы.	1			Осваивать правильное положение при бросках теннисного мяча.
57	Обучение броскам теннисного мяча в пол, в стену.	1			Осваивать правильное положение при бросках теннисного мяча.
58	Броски теннисного мяча в пол, в стену.	1			Осваивать правильное положение при бросках теннисного мяча.
59	Обучение беговым упражнениям.	1			Осваивать беговые упражнения.
60	Обучение беговым упражнениям.	1			Осваивать беговые упражнения.
61	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать бег с изменением направления движения.
62	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать бег с изменением направления движения.
63	Обучение лазанью по гимнастической скамейке.	1			Осваивать лазание по гимнастической скамейке.

64	Обучение лазанью по гимнастической скамейке, стенке.	1			Осваивать лазание по гимнастической скамейке.
65	Обучение лазанью по гимнастической скамейке, стенке, висы и упоры.	1			Осваивать лазание по гимнастической скамейке.
66	Упражнения на шведской стенке.	1			Осваивать лазание по гимнастической скамейке.
67	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
68	Обучение ползанию по матам.	1			Осваивать ползание.
69	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.
70	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.
71	Обучение прыжку через веревочку.	1			Осваивать прыжки через препятствие.
72	Обучение прыжкам вперед через коридор шириной 20 см, 25 см, 30 см, 40 см.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.

73	Обучение прыжкам вперед через коридор шириной 20 см, 25 см 30 см, 40 см.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.
74	Совершенствование прыжкам вперед 20 см, 25 см 30 см, 40 см.	1			Осваивать прыжки с продвижением вперед.
75	Совершенствование прыжкам вперед 20 см, 25 см 30 см, 40 см.	1			Осваивать прыжки вперед.
76	Метание мяча из положения, стоя лицом и боком к направлению метания.	1			Осваивать метание мяча.
77	Метание мяча из положения, стоя лицом и боком к направлению метания.	1			Осваивать метание мяча.
78	Обучение прокатыванию и броскам мяча между стойками.	1			Осваивать прокатывание мяча в указанном направлении.

79	Обучение прокатыванию и броскам мяча между стойками.	1			Осваивать прокатывание мяча в указанном направлении.
80	Развитие гибкости.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
81	Развитие гибкости.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
82	Развитие координации, гибкости.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
83	Развитие координации, гибкости.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
84	Передвижения по матам «по - пластунски», без помощи рук, перекаты.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
85	Передвижения по матам «по-пластунски», без помощи рук, перекаты.	1			Выполнять упражнения для развития гибкости.
86	Бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.	1			Осваивать ходьбу и бег приставными шагами.
87	Бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.	1			Осваивать ходьбу и бег приставными шагами.

88	Обучение бегу на 60 метров с высокого старта.	1			Осваивать стартовые положения.
89	Обучение бегу на 60 метров с высокого старта.	1			Осваивать стартовые положения.
90	Бег с изменением направления движений.	1			Выполнять бег по ориентирам.
91	Бег с изменением направления движений.	1			Выполнять бег по ориентирам.
92	Обучение бегу на 30-60 метров с высокого старта.	1			Выполнять бег на короткие дистанции.
93	Метание малого мяча на дальность.	1			Выполнять метание мяча.
94	Метание малого мяча на дальность.	1			Учить метанию мяча с места.
95	Медленный равномерный бег.	1			Учить метанию мяча с места.

96	Медленный равномерный бег.	1			Учить метанию мяча с места.
97	Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1			Осваивать основные разделы беговых упражнений.
98	Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1			Осваивать основные разделы беговых упражнений.
99	Бег на 30 метров с высокого старта.	1			Выполнять бег на короткие дистанции.
100	Бег на 30 метров с высокого старта.	1			Выполнять бег на короткие дистанции.
101	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять игровые действия.
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Выполнять игровые действия.

