

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024 г.

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

Рабочая программа
по адаптивной физкультуре
для **10-В** класса
на 2024-2025 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

Пояснительная записка

Адаптивная физкультура 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 физкультура» 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.

Нормативные документы

Программа по адаптивной физкультуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., 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 учебный год.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью, 2 вариант.

«Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой, - СПб: ЦДК, 2011

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В 2024 – 2025 учебном году: 10 класс – 34 рабочих недели.

Средства, методы и формы обучения

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 психофизиологических 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» 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.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Средства, используемые при реализации программы:

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

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.

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;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

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

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

Формами промежуточной аттестации (полугодие, год) являются:

- проверочные;
- практические работы;
- тесты;
- творческие работы.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 10 класса представлены в таблице 1, 2.

Двигательные пробы:

- 1) динамическая координация: приседания, количество раз за 10 секунд;
- 2) ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону;
- 3) мелкая моторика: противопоставление пальцев рук.

Таблица 1

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Приседания за 10 секунд	10	8	5	10	8	5
Прыжок с места в заданную зону (см)	отклонение					
	точно	30 см	40 см	точно	30 см	40 см
Противопоставление пальцев рук	правильно и быстро	правильно и медленно	не справился	правильно и быстро	правильно, но медленно	не справился

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица 2

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		

Прыжок в длину с места (см)	115-110	109-100	99-90	90-85	84-80	79-75
Бег 30 м (сек.)	8,0-8,5	8,6-9,1	9,2-10,2	10,3-10,7	10,8-11,3	11,4-11,8
Бросок мяча в цель (количество попаданий)	4	3	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	25-20	19-15	14-10	15-10	9-6	5 и меньше

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала по адаптивной физкультуре девятого года обучения.

Задачи обучения:

- 1) закрепление знаний о положении тела при правильной осанке;
- 2) совершенствование техники ходьбы в сочетании с дыханием;
- 3) совершенствование правильного дыхания при выполнении физической упражнений и при выполнении физических упражнений;
- 4) совершенствование техники прыжков на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 5) совершенствование броска и ловли мяча двумя руками и одной рукой;
- 6) совершенствование техники ходьбы с правильной работой рук и сохранением правильной осанки;
- 7) совершенствование техники ходьбы по гимнастической скамейке прямо, правым и левым боком на полной стопе и на носках с различными положениями рук;
- 8) совершенствование техники поворотов на месте и во время движения по ориентирам и по команде учителя;
- 9) совершенствование умения расслабления мышц после их напряжения;
- 10) обучение простейшим приемам игры в баскетбол и волейбол.

Примерное содержание предмета

Раздел «Основы знаний»:

1. Правила поведения и техника безопасности в процессе адаптивной физической культуры.
2. Формы повышения двигательной активности в режиме дня школьника.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Раздел «Легкая атлетика»:

Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба, взявшись за руки, ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба со сменой направления по команде учителя. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Бег с чередованием ходьбы. Челночный бег. Совершенствование техники с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на месте на двух ногах и с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения,

направленные на совершенствование прыжков на месте, с продвижением вперед, в глубину с мягким приземлением. Упражнения, направленные на совершенствование метания малого мяча в цель и на дальность.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»:

Построения и перестроения

Построения в шеренгу, колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, тела, рук, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развития точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Упражнения, направленные на коррекцию психических нарушений (страха, завышенной самооценки, боязни высоты, неадекватности поведения при выполнении сложных двигательных действий). Упражнения на коррекцию согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации. Использование и развитие сохранных анализаторов в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения на дыхание по подражанию под хлопок, под счет. Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики, с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками, обручами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ходьба змейкой, упражнения на гимнастической скамейке с помощью учителя. Лазание и перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазанье и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50-60 см, пролезание через гимнастический обруч.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

1. Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с метанием, с пробежками, с прыжками, с остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой, поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стенки. Игры: «Мы веселые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнышки», эстафеты с передачей предмета сидя, стоя, в движении.

2. Настольный теннис: жонглирование мячом в руке; хват ракетки, удары по мячу одной стороной ракетки, стоя, с движением вперед шагом, с перемещением в сторону; поочередные удары по мячу одной и другой стороной ракетки. Броски мяча в стену и ловля его одной рукой над головой, повернув ладонь к стене. Удар – толчком справа. Подачи мяча, прием мяча. Учебная игра.

3. Баскетбол: техника перемещения в стойке баскетболиста на площадке, техника ведения баскетбольного мяча правой.левой рукой на шагах и на бегу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах и в движении. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками. Бросок мяча снизу в щит и в баскетбольное кольцо. Учебная игра.

4. Пионербол и волейбол: перемещение на площадке влево, вправо, бросок одной и ловля мяча двумя руками у стены и в парах. Броски мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке ловля мяча двумя руками над головой. Поддача мяча двумя руками снизу; поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Бросок мяча двумя руками с двух шагов; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

5. Футбол: техника ведения мяча по прямой правой, левой ногой. Техника остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Учебная игра.

Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:

Лыжная подготовка

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.
3. Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.
4. Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Конькобежная подготовка

1. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.
2. Правила поведения во время занятий на коньках.

Предполагаемые результаты освоения программы:

Учащиеся должны уметь:

- строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в колонне по одному;
- выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий;
- принимать положение высокого старта, метать мяч с места в цель и на дальность;
- правильно дышать во время выполнения физических упражнений;
- играть и соблюдать правила подвижных и спортивных игр;
- самостоятельно проводить разминку;
- самостоятельно использовать комплекс физических упражнений в домашних условиях;
- владеть простейшими приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол и настольный теннис.
- игры в баскетбол и волейбол, настольный теннис и футбол.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата	
				по плану	по факту
1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	1ч	текущий		
2.	Ходьба с различным положением рук. Подвижные игры.	1ч	текущий		
3.	Ходьба по линии. Подвижные игры.	1ч	текущий		
4.	Ходьба в колонну по одному. Подвижные игры.	1ч	текущий		
5.	Ходьба, взявшись за руки. Подвижные игры.	1ч	текущий		
6.	Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Подвижные игры.	1ч	текущий		
7.	Ходьба со сменой направления. Подвижные игры.	1ч	текущий		
8.	Свободный бег. Подвижные игры.	1ч	текущий		
9.	Бег на носках с правильной техникой работы рук. Подвижные игры.	1ч	текущий		
10.	Совершенствование техники с высокого старта. Подвижные игры.	1ч	текущий		
11.	Бег с чередованием ходьбы. Эстафеты.	1ч	текущий		
12.	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	1ч	текущий		
13.	Прыжки на левой и правой ноге. Подвижные игры.	1ч	текущий		
14.	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.	1ч	текущий		
15.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1ч	текущий		
16.	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1ч	текущий		
17.	Метание малого мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1ч	текущий		
18.	Метание малого мяча на дальность с одного шага. Подвижные игры.	1ч	текущий		

19.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие силы. Подвижные игры.	1ч	текущий		
20.	Упражнения с гимнастическими обручами. Подвижные игры.	1ч	текущий		
21.	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1ч	текущий		
22.	Упражнения для развития плечевого пояса, мышц кистей рук и пальцев. Эстафеты.	1ч	текущий		
23.	Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1ч	текущий		
24.	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	1ч	текущий		
25.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1ч	текущий		
26.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры.	1ч	текущий		
27.	Полоса препятствий (лазание, перелезание). Подвижные игры.	1ч	текущий		
28.	Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч	текущий		
29.	Упражнения с обручем. Эстафеты.	1ч	текущий		
30.	Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1ч	текущий		
31.	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1ч	текущий		
32.	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения.	1ч	текущий		
33.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1ч	текущий		
34.	Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1ч	текущий		
35.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1ч	текущий		
36.	Элементарные понятия о передвижении на лыжах.	1ч	текущий		

	Одежда и обувь лыжника.				
37.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.	1ч	текущий		
38.	Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1ч	текущий		
39.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1ч	текущий		
40.	Правила поведения во время занятий на коньках.	1ч	текущий		
41.	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	1ч	текущий		
42.	Упражнения для мышц рук. Игра в волейбол.	1ч	текущий		
43.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Игра в волейбол.	1ч	текущий		
44.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра в настольный теннис.	1ч	текущий		
45.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель и на дальность. Игра в настольный теннис.	1ч	текущий		
46.	Упражнения на скакалке. Эстафеты.	1ч	текущий		
47.	Строевые упражнения. Игра в футбол.	1ч	текущий		
48.	Ходьба по ориентирам на носках и на пятках. Игра в футбол.	1ч	текущий		
49.	Упражнения для мышц ног. Игра в футбол.	1ч	текущий		
50.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игра в пионербол.	1ч	текущий		
51.	Упражнения с мячами в парах. Игра в пионербол.	1ч	текущий		
52.	Ознакомление с ведением баскетбольного мяча на месте. Игра в пионербол.	1ч	текущий		
53.	Броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1ч	текущий		
54.	Ведение мяча на месте сброском партнеру. Игра в пионербол.	1ч	текущий		

55.	Перешагивание через высокие препятствия. Подвижные игры.	1ч	текущий		
56.	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячом.	1ч	текущий		
57.	Преодоление полосы препятствий. Дыхательные упражнения.	1ч	текущий		
58.	Строевые упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1ч	текущий		
59.	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1ч	текущий		
60.	Метание теннисного мяча в цель. Развитие силы, ловкости. Подвижные игры.	1ч	текущий		
61.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силы. Подвижные игры.	1ч	текущий		
62.	Ходьба змейкой. Медленный бег. Подвижные игры.	1ч	текущий		
63.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры на внимание.	1ч	Зачет		
64.	Перешагивание через препятствия. Подвижные игры.	1ч	текущий		
65.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Эстафеты с мячами.	1ч	текущий		
66.	Развитие общей выносливости, ловкости. Игры – эстафеты с мячами.	1ч	текущий		
67.	Бег 30 метров. Игры – эстафеты с мячами.	1ч	текущий		
68.	Повторение.	1ч	текущий		