

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 «Г»(д) 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 поддерживать 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 на заседании 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 год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Рабочая программа рассчитана на 102 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 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.

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;
- 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.

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, поднятие и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднятие 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, поднятие 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. Поднятие 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 «Г»(д) класса.

№ урок а	Т е м а	Кол- во часо в	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)
			по плану	по факту	
1	Демонстрация – выполнения действий с инвентарем.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем
2	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии на повышенной опоре.	1			Осваивать игровые действия.
3	Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии на повышенной опоре.	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			Осваивать упражнения с предметами.
6	Обучение перешагиванию через предметы.	1			Осваивать упражнения с предметами.

7	Наклоны вперед, вправо, влево.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движениям головой вперед, назад в стороны.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движениям головой вперед, назад в стороны.	1			Осваивать упражнения с предметами.
10	Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку.	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			Осваивать бег в разных направлениях.
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			Выполнять действия с мячами
16	Обучение прокатыванию набивного мяча через ворота. мяча.	1			Выполнять действия с мячами
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Выполнять действия с мячами
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игровые действия.

20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами
21	Перешагивание через скакалку на высоте 20-30см.	1			Осваивать различные игровые действия
22	Перешагивание через скакалку на высоте 30-40см.	1			Осваивать различные игровые действия
23	Перешагивание через скакалку на высоте 30-40см.	1			Осваивать различные игровые действия
24	Попадание мяча в обруч.	1			Осваивать различные игровые действия
25	Перешагивание через скакалку на высоте 30-40см.	1			Осваивать различные игровые действия
26	Попадание мяча в обруч.	1			Осваивать различные игровые действия
27	Попадание мяча в обруч.	1			Осваивать технику строевых упражнений
28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.	1			Осваивать различные игровые действия
29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Осваивать различные игровые действия
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие	1			Осваивать различные игровые действия

	гибкости.				
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Бросок мяча в стену .	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36	Бросок мяча в стену .	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
37	Бросок мяча в стену.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
38	Обучение броскам малого мяча в парах.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
39	Обучение броскам малого мяча в парах.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
40	Обучение броскам малого мяча в парах.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41	Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения бег.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
42	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
43	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
44	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах

	упражнения.				
45	Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
48	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
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 различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
52	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
53	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
54	Обучение бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.

57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
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 ползание.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать ползание.
64	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивать ползание.
65	Обучение прыжкам вперед и назад .	1			Осваивать ползание.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать ползание.
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 5-10 метров.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
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	Учить бегу приставными шагами вправо. Дыхательные упражнения	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
77	Учить бегу приставными шагами вправо. Дыхательные упражнения	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
78	Совершенствовать игры: «День ночь», «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
79	Обучение прокатыванию набивного мяча в парах.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
80	Обучение прокатыванию набивного мяча в парах.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
81	Обучение прокатывания 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). Игра.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
87	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
88	Учить медленному равномерному бегу обегая фишки. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
89	Учить медленному равномерному бегу обегая фишки. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
90	Учить медленному равномерному бегу по прямой. Дыхательные упражнения. Игра: «Догони свою пару».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
91	Учить медленному равномерному бегу по прямой. Дыхательные упражнения. Игра: «Поезд».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
92	Учить медленному	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

	равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.				
93	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
94	Совершенствование игр: «День ночь», «Белые медведи».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
95	Совершенствование игр: «День ночь», «Ловкие ребята».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
96	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
97	Обучение прыжкам вперед и назад .	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости

