

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 3 «Г» 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 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.

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, 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», «В гости к лесным зверям», «Маленькие – большие», «Перекасти поле».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Лягушки на болоте», «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», «Утятка».

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. «Наседка и цыплята», «Дровосеки», «Такие разные мячи».

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. «Переходим яму», «Мы самые меткие».

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», «Светлячки», «Спускаемся с горки», «Найдем клад»

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: «Птички на жердочке», «У медведя во бору», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Воробей в луже», «Кто выше прыгнет?», «Зайцы на опушке», «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 3 «г» класса.

№	Темы	Кол час	Дата		
			по плану	по факту	
1	Ознакомительно -ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем.
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			Осваивать игровые действия.
3	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.	1			Выполнять перешагивания через предметы.
7	Повороты головы в стороны, вперед, назад.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Повороты головы в стороны, вперед, назад.	1			
9	Обучение движениям головой в положении стоя.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
10	Обучение движениям руками. Игра.	1			Осваивать медленный бег под музыку.
11	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку.	1			Осваивать бег в разных направлениях.
12	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку.	1			Соблюдать ритм музыки при выполнении упражнений.
13	Обучение различным прыжкам на месте.	1			Осваивать технику прыжков.
14	Обучение броскам мяча от груди.	1			
15	Обучение броскам мяча от груди.	1			
16	Обучение прокатыванию набивного	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.

	мяча. Дыхательные упражнения.				
17	Обучение прокатыванию набивного мяча. Дыхательные упражнения.	1			При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Обучение прокатыванию набивного мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать игровые действия.
20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами.
21	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			
22	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать различные игровые действия
23	Подвижные игры с мячом.	1			
24	Упражнения с предметами.	1			
25	Повороты по ориентирам. Игра.	1			
26	Повороты по ориентирам. Обучение упражнениям для рук и плечевого пояса.	1			
27	Повороты по ориентирам. Обучение упражнениям для рук и плечевого пояса.	1			Осваивать технику строевых упражнений.
28	Обучение развитию гибкости, повороты туловища.	1			
29	Обучение развитию гибкости, повороты туловища.	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 чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			
33	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			
34	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.

35	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.
36	Обучение выпрыгиванию вверх, вперед.	1			
37	Обучение комплексу утренней гимнастики.	1			
38	Обучение приседам и полуприседам.	1			
39	Обучение приседам и полуприседам.	1			
40	Обучение перекатам. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.
41	Обучение перекатам. Дыхательные упражнения.	1			
42	Обучение сгибанию ног в коленях. Игра.	1			
43	Обучение перекатам. Дыхательные упражнения.	1			
44	Обучение перекатам. Дыхательные упражнения.	1			
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			
46	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1			
47	Обучение ходьбе по	1			

	гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.				
48	Обучение удержанию равновесия на повышенной опоре.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение удержанию равновесия на повышенной опоре.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра.	1			
51	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке.	1			
52	Обучение бегу, с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			
53	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать беговые упражнения.
54	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			

56	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			
57	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке.	1			
58	Обучение лазанью по наклонной гимнастической скамейке.	1			
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			
60	Обучение ползанию по матам. Игра.	1			Осваивать ползание.
61	Обучение ползанию по матам. Игра.	1			
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Игра.	1			
64	Обучение прыжкам вверх и вперед.	1			
65	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			
67	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости
68	Обучение прокатывания набивного мяча между стойками.	1			
69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка».	1			
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики».	1			
71	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием бедра).	1			

	Игра.				
72	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием бедра). Игра.	1			
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
74	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
75	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
76	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
77	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта.	1			
78	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			
79	Обучение прокатывания мяча по прямой в ворота.	1			
80	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			
81	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			
82	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			
83	Обучение медленному равномерному бегу с высокого старта.	1			
84	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1			
85	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1			
86	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Игра:	1			
87	Обучение чередованию ходьбы и	1			

	бега.				
88	Ходьба, медленный бег, чередование бега с ходьбой.	1			
89	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			
90	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			
91	Обучение бросанию мяча высоко вверх.	1			
92	Обучение бросанию мяча высоко вверх.	1			
93	Обучение бросанию мяча высоко вверх.	1			
94	Обучение бегу на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			
95	Обучение бегу на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			
96	Обучение бегу на дистанцию 25 метров с высокого старта.	1			
97	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			
98	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона.	1			
99	Подвижные игры с малыми мячами.	1			
100	Подвижные игры с малыми мячами.	1			
101	Эстафеты с бегом.	1			
102	Подвижные игры и эстафеты.	1			