

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22
Иванова И.Ю.
Приказ № 226 от 31.08.2022

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

Рабочая программа по адаптивной физкультуре
для 3 «г» класса
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Пушкина М.С.

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 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 физкультуре 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 08.06.2021г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, вариант 2 на 2022 – 2023 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

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 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.

Использование современных технологий:

1. Здоровьесберегающие.
2. Личностно-ориентированное обучение.

3. Игровые.

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 физкультуре.

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, 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».

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», «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 в рассыпную. 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», «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 3 «Г» класса.

№	Темы	Кол час	Дата		Основные виды деятельности	Наглядные пособия, ЭОР	Задания для учащихся
			по плану	по факту			
1	Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительные действия в предметно - развивающей среде Игра «Быстрее в круг»?	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем.	Мячи, кубики, обруч, кегли	
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра «Кегельбан».	1			Осваивать игровые действия.		
3	Построение по одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг. Игра «Найди свою пару». Игра «Хоровод».	1			Осваивать строевые упражнения.		
4	Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра «Маленькие – большие».	1			Осваивать ОРУ.	Кубики, кегли, мячи.	
5	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках. Игра «Кто как ходит?»	1			Осваивать упражнения с предметами.	Игрушка, мяч	
6	Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам. ОРУ. Игра «Салки».	1			Выполнять перешагивания через предметы.	Скамейка, мячик, веревочка	
7	Обучение технике упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра: «Вот так поза».	1			Выполнять действия с различным положением рук.		
8	ОРУ. Обучение движениям головой	1					

	в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».						
9	ОРУ. Обучение движениям головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».	1			Осваивать медленный бег под музыку.		
10	Обучение ходьбе под музыку. ОРУ. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «У медведя во бору.»	1			Осваивать медленный бег под музыку.		
11	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. Обучение ходьбе приставными шагами. Игра: «Утята»	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. Игра: «Кошки - мышки».	1			Осваивать технику прыжков.		
14	Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1			Выполнять действия с мячами.		
15	Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1					
16	Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра: «С кочки на кочку».	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя.	мячи	
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1			При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях.		
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.		
19	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.		

	Разучивание игры: «Перекасти мяч».						
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. Разучивание игры с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами.		
21	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации. Разучивание игры: «Будь ловким».	1				Мячи, обручи, скамейки	
22	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения. Разучивание игры: «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия		
23	Подвижные игры с мячом. Разучивание игры: «Кто дальше бросит?»	1					
24	Упражнения с предметами. Разучивание игры: «Пустое место».	1					
25	Повороты по ориентирам. Развитие координации. Разучивание игры: «Удочка».	1					
26	Повороты по ориентирам. Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра: «Не попадись».	1					
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Метко в цель».	1			Осваивать технику строевых упражнений.		
28	Развитие гибкости, повороты туловища. Игра: «Узнай, чей голосок?»	1					
29	Построение в круг. Сгибание и разгибание рук. Игра: «Слушай сигнал».	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. Игра: «Нос, нос, лоб»	1			Осваивать чувство ритма.		
32	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1					
33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1				Кубики, мячи, кегли.	
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: « Рыбаки и рыбки».	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. Игра: «Сильные пальчики».	1					
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1					
38	Приседы и полуприседы. Игра: «Поезд».	1					
39	Приседы и полуприседы. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1					
40	Учить перекатам. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.	маты	
41	Перекаты и упоры Игра: «Жук».	1					
42	Учить сгибанию ног в коленях. Игра: «Затейники».	1					
43	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие - большие».	1				Скамейка, маты.	
44	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие -	1					

	большие». Дыхательные упражнения						
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание.	1				скамейки	
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком на две ноги. Игра: «Альпинисты».	1				скамейки	
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1				скамейки	
48	Удержания на равновесие. Игра: «У ребят порядок строгий».	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.		
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	скамейки	
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер».	1				скамейки	
51	Выполнять ОРУ в положении сидя на ковриках. Игра: «Догони свою пару».	1					
52	Обучение бегу, с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					
53	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1			Осваивать беговые упражнения.		
54	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					

55	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты»	1				Мел.	
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты».	1					
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				скамейки	
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				скамейки	
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				скамейки	
60	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	Маты, обручи	
61	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1				маты	
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1					
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Игра: «Сорви цветок».	1					
64	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					
65	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					
66	Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1					
67	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости		
68	Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Передача мяча».	1					

69	Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра: «Кто быстрее до флажка?»	1					
70	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Ловкие ребята».	1					
71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Совушка».	1					
72	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал».	1					
73	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Салки в кругу».	1					
74	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Утята».	1					
75	Обучение бегу на 10-15 метров с высокого старта. Игра: «Рыболов».	1					
76	Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1					
77	Совершенствование игры: «День ночь».	1					
78	Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				мячи, стойки	
79	Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				мячи, стойки, обручи	
80	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1					
81	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1					

82	Обучение различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал».	1					
83	Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения.	1					
84	Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения.	1					
85	Обучение медленному равномерному бегу по кругу.	1					
86	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Игра: «Ванька-Встанька».	1					
87	ОРУ, обучение чередованию ходьбы и бега. Совершенствовать игры: «День и ночь».	1					
88	Ходьба, медленный бег, чередование бега с ходьбой. Игра: «День и ночь».	1					
89	Обучение прыжкам вперед и назад.	1					
90	Обучение прыжкам вперед и назад. Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					
91	Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра .	1					
92	Бросание мяча высоко вверх. Игра: «Птица машет крыльями».	1				мячи	
93	Бег на дистанцию 25 метров. Игра: «Бычок».	1					
94	ОРУ. Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта. Игра: «Дровосеки».	1					
95	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой	1					

	дорожке на стадионе. Игра «Винтики».						
96	Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе. Игра: «Велосипед».	1					
97	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона. Игра: «Понюхать цветок».	1					
98	Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона. Игра: «Паровоз».	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				Мячи, фишки	