

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22


Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023 г

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

Рабочая программа
по адаптивной физкультуре
для 1 г «д» класса
на 2023-2024 учебный год.

учитель: Бородина С. П.

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 физкультуре.

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 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 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 обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 на 2023-2024 учебный год.
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой СПб: ЦДК,2018г.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 99 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 физкультура» 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.

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.

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 физкультуре.

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, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание 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, поднимание 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. Поднимание 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 часов	Дата		основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	Наглядные пособия, ЭОР
			по плану			
1	ОРУ. Демонстрация – выполнения действий с инвентарем. Игра: « Найди свою пару».	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем	Мячи, кубики, обруч, кегли
2	ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра: «Найди свою пару».	1			Осваивать игровые действия.	
3	ОРУ. Обучение построениям. Упражнения в построении. Игра: «Хоровод».	1			Осваивать строевые упражнения	
4	ОРУ. Обучение ходьбе и упражнениям в равновесии по линиям. Игра: «Кто так ходит? »	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, мячи
6	Обучение перешагиванию через предметы. Игра: «Вот так поза».	1			Выполнять перешагивания через предметы	Скамейка мячик веревочка
7	ОРУ. Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны. Игра: «Вот так поза».	1			Выполнять действия с различным положением рук.	
8	ОРУ. Обучение движениям головой в положении	1			Выполнять	

	стоя, «круговые» движения головой. Игра: «Нос, нос, лоб».				действия в различных положениях тела.	
9	ОРУ. Обучение движениям головой «круговые» движения головой. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				
10	ОРУ. Обучение движениям руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «Кто быстрее из круга».	1			Осваивать медленный бег под музыку.	
11	ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем. Игра: «Веер».	1			Осваивать бег в разных направлениях.	
12	ОРУ под музыку. Обучение бегу за учителем в разных направлениях под музыку. Игра: «Веер».	1				
13	ОРУ. Обучение прыжкам на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1			Осваивать технику прыжков.	
14	Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение бросанию мяча вверх. Игра: «Кто дальше бросит?»	1			Выполнять действия с мячами	
15	Построение в шеренгу, руки на пояс. ОРУ. Обучение бросанию мяча вверх. Игра: «Кто выше бросит?»	1				
16	ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Игра: «С кочки на кочку».	1				
17	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Ракеты».	1				
18	ОРУ. Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.	
19	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Поезд».	1			Осваивать игровые действия.	
20	ОРУ. Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами	

21	ОРУ. Обучение игре «Сорви цветок».	1			Осваивать различные игровые действия	
22	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Узнай, чей голосок».	1				
23	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Узнай, чей голосок».	1				
24	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра.	1				
25	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра.	1				
26	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра: «Не попадись».	1				
27	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Не попадись».	1			Осваивать технику строевых упражнений	
28	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре: «Узнай, чей голосок?»	1				
29	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре: «Узнай, чей голосок?»	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.	
30	ОРУ. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Обучение игре: «Передал - садись».	1			Освоение игровой деятельности.	
31	ОРУ. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра: «Нос, нос, лоб».	1			Осваивать чувство ритма.	

32	ОРУ. Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля).	1				
33	ОРУ. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Кубики, мячи, кегли.	
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: «Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.	
35	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах	
36	ОРУ. Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
37	ОРУ. Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
38	ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
39	ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
40	ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять действия в положении лежа.	Гимнастические маты
41	Правила т.б. Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения бег.	1				
42	ОРУ Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
43	ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				Скамейки, маты

44	ОРУ. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1				
45	ОРУ. Обучение прыжкам с продвижением вперед Упражнение на внимание.	1				
46	ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра: «Альпинисты».	1				
47	ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра: «Альпинисты».	1				
48	ОРУ. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Игра «Альпинисты».	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.	
49	ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	
50	ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер».	1				
51	ОРУ. Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».	1				Гимнастические маты
52	ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1				
53	ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1				
54	ОРУ. Обучение бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1				
55	ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Затейники».	1				мел
56	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Обучение бегу «змейкой» по	1				мел

	разметке. Игра: «Ракеты».					
57	ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				
58	ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				
59	ОРУ. Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				
60	ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1			Осваивать ползание.	
61	ОРУ. Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1				
62	ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1				
63	ОРУ. Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1				
64	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра: «Угадай, чей голосок?»	1				
65	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1				
66	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				
67	ОРУ. Ходьба по повышенной опоре с помощью. Игра: «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости	Степы, скамейки
68	ОРУ. Ходьба по повышенной опоре с помощью. Игра: «Ловкие ребята».	1				
69	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра: «Пустое место».	1				
70	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Будь ловким».	1				
71	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Будь ловким».	1				
72	ОРУ. Обучение различным способам бега. Игра:	1				

	«Слушай сигнал».					
73	ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Салки».	1				
74	ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Салки».	1				
75	ОРУ. Обучение бегу на 10-15 метров. Игра: «Рыбаки и рыбки».	1				
76	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
77	ОРУ. Учить медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения	1				
78	ОРУ. Совершенствовать игры: «День ночь», «Морская фигура».	1				
79	ОРУ. Совершенствовать игры: «День ночь», «Морская фигура».	1				
80	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				
81	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				
82	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				
83	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				
84	ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1				
85	ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1				
86	ОРУ. Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра.	1				
87	ОРУ. Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен). Игра.	1				
88	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				

89	ОРУ.Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
90	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Догони свою пару».	1				
91	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Поезд».	1				
92	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения.	1				
93	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра: «Поезд».	1				
94	Правила ТБ. Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование игр: «День ночь», «Белые медведи».	1				
95	ОРУ. Совершенствование игр: «День ночь», «Ловкие ребята».	1				
96	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1				
97	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1				
98	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1				
99	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.	1				

