

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 класса
на 2024-2025 учебный год.

учитель: Бородина С. П.

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.

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 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 решением Управляющего совета 06.06.2024 г., 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 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) на 2024 – 2025 учебный год.

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.

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» 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	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем

	инвентарем.				
2	Демонстрация выполнения действий с инвентарем.	1			
3	Обучение построениям. Упражнения в построении.	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			Выполнять перешагивания через предметы
7	Повороты головы в стороны, вперед, назад и наклоны.	1			Выполнять действия с различным положением рук.
8	Обучение движениям головой в положении стоя, «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
9	Обучение движениям головой «круговые» движения головой.	1			Выполнять действия в различных положениях тела.
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	1			

	учителем в разных направлениях под музыку.				
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 мяча.	1			Выполнять действия с мячами
17	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Осваивать технику прыжков.
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг.	1			Менять интенсивность работы.
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать игровые действия.
20	Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игры с предметами
21	Обучение игре «Сорви цветок».	1			Осваивать различные игровые действия
22	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать различные игровые действия
23	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1			Осваивать различные игровые действия
24	Ходьба по линиям. Медленный бег по круг.	1			Осваивать различные игровые действия

25	Ходьба по линиям. Медленный бег по кругу.	1			
26	Ловля мяча двумя руками. Игра с мячом.	1			Осваивать различные игровые действия
27	Ловля мяча двумя руками. Игра с мячом.	1			Осваивать технику строевых упражнений
28	Прыжки на месте.	1			Освоение игровой деятельности.
29	Прыжки на месте.	1			Соблюдать технику безопасности ОРУ.
30	Прыжки вперед, назад.	1			Освоение игровой деятельности.
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.	1			Осваивать чувство ритма.
32	Обучение игровым действиям эстафет (броски, ловля).	1			Освоение игровой деятельности.
33	Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1			Кубики, мячи, кегли.
34	Обучение комплексу утренней гимнастики. Развитие ловкости.	1			Выполнять утреннюю гимнастику.
35	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах
36,	Обучение игровым действиям в эстафетах, броски, ловля мяча.	1			Освоение игровой деятельности.
37	Обучение игре сбивание мячом кеглей.	1			Освоение игровой деятельности.
38	Обучение игре сбивание мячом кеглей	1			Освоение игровой деятельности.
39	Укрепление мышц живота и спины. Перекаты.	1			Освоение игровой деятельности.
40	Укрепление мышц живота	1			Выполнять действия в положении лежа.

	и спины. Перекаты.				
41	Ходьба, медленный бег. Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1			Освоение игровой деятельности.
42	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1			Освоение игровой деятельности.
43	Обучение игровым действиям во время эстафет, броски, ловля мяча.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
44	Ходьба и бег между предметами, прыжки со скамейки с помощью учителя	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
45	Ходьба и бег между предметами, прыжки со скамейки с помощью учителя.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
48	Ходьба между модулей, медленный бег по ориентирам. Прыжки на месте.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.

	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. Игра для кистей рук.	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.
52	Обучение бегу с высоким подниманием колен и с захлестом голени.	1			Освоение игровой деятельности. Освоение беговых упражнений.
53	Обучение бегу с высоким подниманием колен и с захлестом голени.	1			Освоение беговых упражнений.
54	Обучение бегу с изменением темпа и направления беговые упражнения.	1			Освоение беговых упражнений.
55	Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать строевые упражнения.
56	Ходьба, медленный бег. Строевые упражнения. Обучение бегу «змейкой» по разметке.	1			Осваивать строевые упражнения.
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять различные упражнения на гимнастической скамейке.
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять различные упражнения на гимнастической скамейке.

59	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Упражнения на внимание.	1			Выполнять различные 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			Выполнять простые прыжковые упражнения.
63	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
64	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
65	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
66	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Осваивать задания на координацию.
67	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1			Осваивать задания на координацию.
68	Ходьба по повышенной опоре с помощью.	1			Осваивать задания на координацию.
69	Обучение гимнастическому упражнению.	1			Осваивать задания на координацию.
70	Обучение гимнастическому упражнению.	1			Осваивать задания на координацию.
71	Обучение гимнастическому упражнению.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.
72	Обучение различным	1			Освоение беговых упражнений.

	способам бега.				
73	Обучение различным способам бега.	1			Освоение беговых упражнений.
74	Обучение бегу на 10-15 метров.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
75	Обучение бегу на 10-15 метров.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
76	Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
77	Учить медленному равномерному бегу по кругу.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
78	Учить играм: «День - ночь», «Морская фигура».	1			Освоение игровых действий.
79	Учить играм. «День - ночь», «Морская фигура».	1			Освоение игровых действий.
80	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Освоение игровых действий.
81	Обучение прокатывания мяча между стойками.	1			Освоение игровых действий.
82	Обучение прокатывания мяча друг другу сидя.	1			Освоение игровых действий.
83	Обучение прокатывания мяча друг другу сидя.	1			Освоение игровых действий.
84	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
85	Обучение прыжкам на одной, на двух ногах.	1			Выполнять простые прыжковые упражнения.
86	Обучение различным способам бега (с высоким подниманием колен).	1			Освоение беговых упражнения.
87	Обучение различным	1			Освоение беговых упражнения.

	способам бега (с высоким подниманием колен).				
88	Обучение бегу 10-15-20 метров.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
89	Обучение бегу 10-15-20 метров.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
90	Обучение бегу с высокого старта.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
91	Обучение бегу с высокого старта.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
92	Бег на 10,20, 30 метров.	1			Освоение бега на короткие отрезки.
93	Медленный бег с предметами.	1			Освоение бега с предметами в руках.
94	Медленный бег с предметами.	1			Освоение бега с предметами в руках.
95	Ходьба по скамейке различными способами.	1			Освоение игровых действий в коллективе.
96	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Освоение игровых действий в коллективе.
97	Обучение прыжкам вперед и назад.	1			Освоение прыжковых упражнений.
98	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Освоение игровых действий в коллективе.
99	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Освоение игровых действий в коллективе.

