

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья с. Малый Толкай»

Утверждаю к использованию
в образовательном процессе
директор школы Самойлова Т.И.

приказ №48/19 от 30.08.2024г.

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
от 27.08.2024г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР Станина Л.В.

Принято:
решением педагогического
совета протокол №1
от 30.08.2024г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

Программу составила: учитель
Уздяева Раиса Михайловна

Класс: 2 (2 вариант)

В основу разработки адаптированной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряева 2011г.

с. Малый Толкай
2024-2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай приказ №51 от 01.09.2023г с изменениями от 30.08.2024г приказ №48/1
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай от 30.08.21 №59/16
7. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.
8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

2.Целевая аудитория: программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 2сипр класса.

3.Срок реализации программы 2024-2025 учебный год.

4.Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Цель программы: восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

Задачи:

- учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели невербального и вербального общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

II. Общая характеристика учебного предмета

В программу по адаптивной физкультуре для обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Ребёнок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеет интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у него двигательных навыков. Для того чтобы обучающийся усвоил упражнения, необходимо многократное повторение, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с таким ребёнком нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

- постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
- чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям обучающегося;
- учетом индивидуальных особенностей ученика;

- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

Основной формой организации учебного процесса является:

- урок;
- урок с элементами игры;

При обучении детей с тяжёлой умственной отсталостью рекомендуется безотметочная система обучения, но мониторинг сформированности практических умений и навыков обучающихся проводится при выполнении обучающимися заданий практического характера.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является обязательной частью предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом на учебный год образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 2 класса курс предмета рассчитан на **67** часов, **2** часа в неделю (из расчета 34 учебных недели). 2 класс 67 часов: 1 четверть – 16ч., 2 четверть – 16ч., 3 четверть – 21ч., 4 четверть – 14ч.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

V. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами:

1. Построения и перестроения.
2. Ходьба и бег.
3. Прыжки.
4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
5. Ползание и лазанье.
6. Коррекционные и подвижные игры.

	Название Раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		1ч	2ч	3ч	4ч	
1.	Диагностика	3ч	-	-	-	3ч
2.	Перестроение и построение	4ч	-	-	-	4ч
3.	Прыжки	6ч	-	10ч	-	16ч
4.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	3ч	-	-	-	3ч
5.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	5ч	-	2ч	7ч
6.	Коррекционные и подвижные игры	-	11ч	4ч	3ч	17ч
7.	Ходьба и бег	-	-	7ч	9ч	16ч
7.	Итого:	16ч	16ч	21ч	14ч	67ч

VI. Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть - 16 часов							
Построение и перестроение							
1-3	Диагностика	3	03.09 06.09 10.09				
4-5	Построение и перестроение	2	13.09 17.09	Имеет представление о построение и перестроение		Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»))	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
6-7	Построение в колонну по одному	2	20.09 24.09	Имеет представление о построение в колонну по одному		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
Прыжки							
8-10	Прыжки на двух ногах	3	27.09 01.10 04.10	Умеет последовательно выполнять действия.	Спортзал	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Развитие координации движений.
11-	Прыжки с продвижением	3	08.10	Может сохранять	Спортзал	Прыжки на одной	Осознанно

13	вперед		11.10 15.10	равновесие		ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	относиться к выполнению движений
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза							
14-16	Передача мяча двумя руками друг другу	3	18.10 22.10 25.10	Умение повторять по образцу учителя.	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
Первое полугодие II четверть - 16 часов							
Ползание, подлезание, лазание, перелезание							
17-18	Ползание на четвереньках	2	05.11 08.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
19-21	Лазание по гимнастической стенке	3	12.11 15.11 19.11	Имеет представление лазать по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	Развитие координации движений.
Коррекционные и подвижные игры							
22-24	«Полоса препятствий»	3	22.11 26.11 29.11	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений.
25-	«Рыбаки и рыбки»	4	03.12	Умение	Сенсорная	Соблюдение	Развитие

28			06.12 10.12 13.12	последовательно выполнять действия.	я комната	правил игры «Рыбаки и рыбки»	координации движений.
29- 32	«Бросай-ка»	4	17.12 20.12 24.12 27.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорна я комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений.
Второе полугодие III четверть -21 час							
Ходьба и бег							
33- 36	Ходьба	4	10.01 14.01 17.01 21.01	Научится сохранять равновесие	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	Развитие координации движений.
37- 39	Бег между мягкими модулями	3	24.01 28.01 31.01	Умение ориентироваться в пространстве	Сорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции.
Прыжки							
40- 44	Прыжки с места	5	04.02 07.02 11.02 14.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений

			18.02				
45-49	Прыжки в высоту	5	21.02 25.02 28.02 04.03 07.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений
Коррекционные и подвижные игры							
50-53	Игра-эстафета «Строим дом»	4	11.03 14.03 18.03 21.03	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	Развитие координации движений.
Второе полугодие IV четверть – 14 часов							
Ползание и лазанье							
54-55	Подлезание на четвереньках под препятствия	2	01.04 04.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
Ходьба и бег							
56-58	Ходьба с изменением темпа	3	08.04 11.04 15.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения)	Развитие координации движений.
59-61	Бег с изменением темпа	3	18.04 22.04 25.04	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа, направления	Осознанно относиться к выполнению движений

						движения	
62-64	Ходьба по гимнастической скамейке	3	29.04 06.05 13.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие координации движений.
Коррекционные и подвижные игры							
65-67	Игра «Болото»	3	16.05 20.05 23.05	Умение последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Соблюдение правил игры «Болото»	Развитие координации движений.

VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)

2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>)

2. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Бубны.

- Флажки.

- Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

- Игрушки музыкальные.

- Колокольчики.

- Кубики, кегли и шары пластмассовые.

- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).