

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

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
Директор школы-интерната:
_____/СамойловаГ.И./
Приказ № 48/1 от 30.08.2024 г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол№1
от«27»августа2024 г

«Согласовано»
зам.директора по УВР
_____/СтанинаЛ.В.
от«29»августа 2024 г

«Принято»:решением
педагогического
совета ГБОУ с.Малый Толкай
Протокол№1от «30»августа
2024 г

**Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура»**

Программу составила: учитель
Верховцева В.В.
Класс:8 СИПР

В основу разработки рабочей программы по предмету«Адаптивная физкультура» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» -Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДКпроф.Л.Б.Баряевой,2011.

с.Малый Толкай
2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

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 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.

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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"

6. 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 28.09.2020г

№28.

7. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай . Приказ №59/16 от 30.08.2021 г

8. 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.

9. Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Срок реализации программы 1 учебный год.

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 уроки знанию своего места в строю.
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить бросками 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

В программу по адаптивной физкультуре для обучающихся 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.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют 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 них двигательных навыков. Для того чтобы обучающиеся усвоили упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

По данным углубленным медицинским обследованиям, проведенных в апреле – мае текущего года, все обучающийся школы были распределены по специально – медицинским группам здоровья. Так, обучающийся 7с класса Алексей И. входит в специальную группу «Б».

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Уроки физической культуры для группы «Б» содержат упражнения для

профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения

Для всех групп здоровья предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);

- выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;

- выполнение комплексов упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);

- выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;

- выполнение доступных акробатических комбинаций;

- выполнение посильных комплексов упражнений на тренажерах и другом спортивном оборудовании;

- выполнение доступных упражнений и двигательных действий, используемых в процессе подвижных игр.

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 обучающихся;

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика;

- эмоциональность занятий;

- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности,

Которые происходят результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

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;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2024/2025 учебный год рассчитана на 69 час в год, 2 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

Планируемые результаты

1. Ходить в колонне по одному, строиться в шеренгу, колонну, круг;
2. Перешагивать через незначительные препятствия;
3. Ходить с сохранением правильной осанки;
4. Бегать в медленном и быстром темпе;
5. Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Базовые учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- организовывать своё рабочее место;
- проявлять навыки ученого поведения;
- умение выполнять задания в определённое время, от начала до конца, с определёнными параметрами.

4. Содержание учебного предмета

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, с крестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы.

Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. Медленный бег с подбрасыванием вверх и ловлей мяча. Бег со стартами разных исходных положений

Прыжки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками»; на одной ноге через линию, веревку впереди назад, вправо влево, на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками. Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо», «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и

количеству)».

Ползание и лазанье.

Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. Дальнейшее обучение обучающихся лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положение стоя.

Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги-считаем ногами» и др.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол (по упрощенным правилам).

- передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
 - перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
 - ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с разных сторон;
 - броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.
- Игра «Бросай-ка». Выполнение обучающимися бросков а основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

Разделы курса

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		Iч	IIч	IIIч	IVч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3часов
2	Ходьба и упражнения в равновесии	4	3	6	-	13часов
3	Бег	4	-	4	8	16часа
4	Прыжки	3	3	-	6	12часов
5	Бросание, ловля, метание	-	3	4	3	10часов
6	Ползание и лазанье	-	4	5	-	9часов
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	3	-	-	-	3часа
8	Итого:	17	16	19	17	69часов

5.Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» на2024-2025 уч.год(69ч)

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
І четверть -17часа							
1-3	Мониторинг	3	2,6,9.09				
Ходьба и упражнения в равновесии							
4-5	Ходьба на пятках	2	13,16.09	Научится сохранять равновесие в процессе движения	Сенсорная комната	Выполняют движения на пятках и по сенсорной дорожке	Развитие координации движений
6-7	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	20,23.09				
8-9	Ходьба по сенсорной дорожке	2	27,30.09				
<u>Бег</u>							
10-12	Чередование ходьбы и бега	2	4,7.09	Научится Последовательно выполнять действия	Спортивная площадка	Выполняют движения по инструкции учителя	Развитие координации движений
13-14	Бег на перегонки	2	11,14.09				
15	Бег на тренажере	1	18,21.09				
<u>Прыжки</u>							
16	Прыжки влево, вправо	1	21.09	Сможет выполнять прыжки	Спортзал	Выполняют прыжки	Осознанно относиться к выполнению движений
17	Прыжки с мешочком	1	25.09				
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений							
18	Игра «Мяч в цель»	1	28.09	Научится бросать мяч в цель	Спортивная площадка	Выполняют передачу мяча друг другу	Осознанно относиться к выполнению движений
ІІ четверть-16часа							

Бросание, ловля, метание							
19-20	Бросание мяча через сетку	2	8,11.11	Научится ориентироваться в пространстве	Спортивная площадка	Выполняют Бросание мяча через сетку	Осознанно относиться к выполнению движений
21-22	Бросание мяча вверх	2	15,18.11				
23-24	Игра«Набрось кольцо»	2	22,25.11				
Ползание и лазанье							
25-26	Ползание между предметами	2	29.11,2.12	Научатся сохранять равновесия	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках	Умение Ориентироваться в пространстве
27	Упражнения на коврике по следочкам	1	6.12				
Ходьба и упражнения в равновесии							
28-29	Ходьба в «Ленте-гусеницы»	2	9.12,13.12	Сможет Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Ходьба по мягким модулям и сенсорной дорожке	Развитие координации движений
30	«Паровоз». Баскетбол	1	16.12				
Прыжки							
31-32	Прыжки с места	2	20, 23.12	Сформируется умение сохранять равновесие в процессе прыжков	Спортзал	Прыжки с места через кубики с продвижением вперед	Осознанно относиться к выполнению движений
33-34	Прыжки с продвижением вперед	2	27,30.12				
Шчетверть-19час							
Бег							
35-37	Ходьба и бег на носочках	3	10,13, 17.01	Научится ориентироваться в пространстве	Спортзал	Выполняют движения на носочках и бег между предметами за учителем	Развитие координации движений
38-39	Бег между мягкими модулями	2	20,24.01				
Бросание, ловля, метание							
40-41	Прокатывание мяча двумя	2	27,31.01	Научится сохранять	Сенсорная	Выполняют	Развивать ловкость,

	руками друг другу			равновесие в процессе движения	комната	ввижения в парах	быстроту реакции
42-43	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2	3.,7.02			Выполняют прыжки с бегом, метанием	
44-45	Игра«Попади в цель»	2	10, 14.02				
Ходьба и упражнения в равновесии							
46-47	Ходьба по линии	2	17,21.02	Научится Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют движения под музыку на месте	Развитие координации движений
47-48	Ходьба на месте	2	28.02,3.03				
Ползание и лазанье							
49-50	Ползание на четвереньках по прямой линии	2	7,10.03	Научится ползанию на четвереньках по прямой линии между предметами и лазанью по канату	Сенсорная комната	Ползают на четвереньках по прямой и между предметами	Умение ориентироваться в пространстве
51-52	Лазанье по канату	2	14,17.03				
IV четверть – 17 часа							
<u>Прыжки</u>							
53-54	Прыжки на одной ноге	2	31.03,4.04	Сформируются умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортплощадка	Выполняют действия по подражанию	Осознанно относиться к выполнению движений
55-56	Прыжки на двух ногах	2	7,11.04				
<u>Бросание, ловля, метание</u>							
57-58	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2	14,18.04	Научатся выполнять и повторять упражнения по образцу учителя	Спортплощадка	Выполняют упражнения и задания по инструкции учителя	Формирование навыков самоконтроля
59-61	Метание мячей в цель	3	21,25,28.04				
62-64	Бросание мяча в верх	3	2,5,12.05				
Бег							
65-66	Ходьба и бег на носочках	2	16,19.05	Сформируется умения сохранять равновесие в процессе движения	Спортплощадка	Выполняют движения на носочках	Развитие координации движений
67-68	Бег между мягкими модулями	2	23,26.05				
69	Бег змейкой	1	30.05				

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

-Флажки.

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

-Обручи

-Скакалки

-Кубики, кегли и шары пластмассовые.

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