

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

«Утверждаю»
Директор школы- интерната

/Самойлова Т.И./
Приказ № 1
от 30.08.2021г.

«Рассмотрено» на
заседании МО
Протокол № 1
от 25.08.2021 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Станина Л.В.
от 30.08.2021г.

Принято решением
педсовета ГБОУ
с. Малый Толкай
Протокол №1
От 30.08.2021г.

Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура»
2 с. класс (2 вариант)

Программу составил: учитель
Измайлова Марина Николаевна
Квалификационная категория: первая

В основу разработки адаптированной рабочей программы по курсу «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
2021-2022 учебный год

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.
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 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), **2 (сложный) класс**.

Срок реализации программы 2021-2022 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 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.

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;
- учет 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.

Разделы курса.

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2021/2022 учебный год рассчитана на **66 часов в год - 2 раза в неделю.**

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).

Содержание учебного предмета

	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	-	9ч	-	15ч
4.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	3ч	-	-	-	3ч
5.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6ч	-	11ч	17ч
6.	Коррекционные и подвижные игры	-	9ч	4ч	4ч	17ч
7.	Ходьба и бег	-	-	7ч	-	7ч
7.	Итого:	16ч	15ч	20ч	15ч	66ч

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2021-2022 уч.год (66 часов)**

№	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 20.09	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	24.09 27.09	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	01.10 04.10 08.10	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.

11-13	Прыжки с продвижением вперед	3	11.10 15.10 18.10	Может сохранять равновесие	Спортзал	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Осознанно относиться к выполнению движений
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза							
13-16	Передача мяча двумя руками друг другу	3	22.10 25.10 29.10	Умение повторять по образцу учителя.	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
Первое полугодие II четверть - 15 часов							
Ползание, подлезание, лазание, перелезание							
17-18	Ползание на четвереньках	2	08.11 12.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
19-21	Лазание по гимнастической стенке	3	15.11 19.11 22.11	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	26.11 29.11 03.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений.

25-27	«Рыбаки и рыбки»	3	06.12 10.12 13.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	Развитие координации движений.
28-31	«Бросай-ка»	4	17.12 20.12 24.12 27.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений.
Второе полугодие III четверть -20 час							
Ходьба и бег							
32-35	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.
36-38	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							
39-42	Прыжки с места	4	04.02 07.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к

			11.02 21.02				выполнению движений
43-47	Прыжки в высоту	5	25.02 28.02 04.03 05.03 11.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений
Коррекционные и подвижные игры							
48-51	Игра-эстафета «Строим дом»	4	14.03 18.03 21.03 25.03	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом »	Развитие координации движений.
Второе полугодие IV четверть – 15 часов							
Ползание и лазанье							
52-53	Подлезание на четвереньках под препятствия	2	04.04 08.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
Ходьба и бег							
54-56	Ходьба с изменением темпа	3	11.04 15.04 18.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения)	Развитие координации движений.
57-59	Бег с изменением темпа	3	22.04 25.04 29.04	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Осознанно относиться к выполнению

						Бег с изменением темпа, направления движения	движений
60-62	Ходьба по гимнастической скамейке	3	06.05 13.05 16.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие координации движений.
Коррекционные и подвижные игры							
63-66	Игра «Болото»	4	20.05 23.05 27.05 30.05	Умение последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Соблюдение правил игры «Болото»	Развитие координации движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 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>)

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).