

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-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № 59/1 от 30. 09..2021г

«Рассмотрено»:
На заседании МО
Протокол № 1
от 25.09.2021г

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Станина Л.В.
От 30. 09.2021г

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 30. 09..2021г

**Рабочая программа
по предмету:
«Адаптивная физкультура»
для 6с класса (вариант2)**

Программу составила: учитель
Астраханова Лариса Николаевна

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.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

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 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. 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 .(Приказ № 59/16 от «30» 08.2021 г)
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.

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 строю.
- 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;

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 64 часа в год, 2 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель в год)

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).

Разделы курса

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча

одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	IV ч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3 часа
2	Построения и перестроения	3	-	-	-	3 часа
3	Ходьба и бег	-	-	6	9	15 часов
4	Прыжки	6	-	6	-	12 часов
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6	-	3	9 часов
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	4	-	-	-	4 часа
7	Коррекционные подвижные игры	-	10	4	4	18 часов
8	Итого:	16	14	19	15	64 часа

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»
на 2021-2022 уч.год (64 часа)**

№	Содержание программного материала	Кол- во часов	Дата прове- дения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть - 16 часов							
1-4	Мониторинг	4	3.09 7.09 10.09 14.09				
5	Вводный: правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале.	1	21.09	Соблюдать правила безопасности поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале.		Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале.	
6-7	Строевые упражнения и выполнение	2	24.09 28.09	Слушать и выполнять команду учителя.	Спортзал	Строевые упражнения и выполнение команд «Шагом марш», «Класс, стой!»	Коррекция опорно- двигательного аппарата,

	команд «Шагом марш», «Класс, стой!»						выносливости.
8-10	Комплекс упражнений «Крючки», «Щелчки».	3	1.10 5.10 8.10	Знать свое место в строю.		Выполняют упражнения по команде.	Развитие координации движений
11-12	Комплекс упражнений на осанку с грузом на голове.	2	12.10 15.10	Умение действовать по сигналу.			Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами.
13-16	Беговая дорожка. Подвижная игра «Кошки и мышки».	4	19.10 22.10 26.10 29.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната		Коррекция опорно-двигательного аппарата, мелкой моторики через положительный пример, через игровой прием.
Первое полугодие II четверть - 14 часов							
17-19	Дыхательные упражнения.	3	9.11 12.11 16.11	«Минутка здоровья»- правила	Сенсорная комната	Соблюдают правила дыхательных упражнений.	Умение ориентироваться в пространстве

				дыхательных упражнений.			
20-22	Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра «Где позвонили».	3	19.11 23.11 26.11	Бережное отношение к спорт. Инвентарю.	Гимнастическая стенка	Соблюдение правил игры «Где позвонили».	Развитие координации движений
23-25	Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну».	3	30.11 3.12 7.12	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют и соблюдают правила игры.	Развитие координации движений
26-28	Прыжки в длину с прямого разбега.	3	10.12 14.12 17.12				Коррекция слухового восприятия через выполнение команд
29-30	Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	21.12 24.12			Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами под контролем учителя.	
Второе полугодие III четверть -19часов							
31-33	«Спортсмены, гимнасты» - комплекс	3	11.01 14.01 18.01	Умение довести начатое дело до конца.	Спортзал	Выполняют, запоминают комплекс упражнений для мышц плечевого пояса.	Развитие координации движений

	упражнений для мышц плечевого пояса.						
34-37	Упражнения без предметов. П/игра «Летает - не летает».	4	21.01 25.01 28.01 1.02	Умение соблюдать правила безопасного поведения на уроках по физ-ре.	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции
38-41	Техника выполнения прыжков в длину с места с мягким приземлением.	4	4.02 8.02 11.02 22.02	Может прыгать с места	Спортзал	Выполняет задания под руководством учителя.	Осознанно относиться к выполнению движений
42-45	Прыжки в длину с места с мягким приземлением. Подвижная игра «Охотники и утки».	4	25.02 1.03 4.03 11.03	Умеет прыгать в длину с мягким приземлением		Прыжки в длину с мягким приземлением.	
46-49	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Группа, смирно!», «Бой	4	15.03 18.03 22.03 25.03	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполняют и запоминают правила игры.	Коррекция памяти, внимания через заучивание правила игры.

	петухов», «Часовые и разведчики						
Второе полугодие IV четверть – 15 часов							
50-52	Развитие гибкости: комплекс упражнений на осанку . П./ игра «Запомни движения».	3	5.04 8.04 12.04	Умение выполнять задания по правилам.	Сенсорна я комната	Соблюдают правила игры..	Умение ориентироваться в пространстве
53-55	Развитие гибкости: комплекс упражнений на осанку с гимнастическим и палками.	3	15.04 19.04 22.04	Умение оказывать помощь, сопереживать за других .	Спорт площадка	Выполняет задания под руководством учителя.	Коррекция слухового восприятия через выполнение команд учителя по голосу, по свистку.
56-58	Развитие гибкости: комплекс упражнений на осанку с гимнастическим и палками.	3	26.04 29.04 6.05			Выполняет задания под руководством учителя.	

	Подвижная игра «Хоровод»						
59-61	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	3	13.05 17.05 20.05			Ходьба по доске, лежащей на полу .	
62-64	Строевые упражнения на осанку.	3	24.05 27.05 31.05	Умение последовательно выполнять действия		Выполняет задания под руководством учителя.	

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).