

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 №54\5 от 30.08.2022г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от «26.08.2022 г

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____/Станина Л.В.
от «29.08. 2022 г

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол № 1 от «29.08.2022 г

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

Программу составила: учитель
Астраханова Лариса Николаевна
Квалификационная категория: высшая
Класс: 5с ТМНР

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

2022-2023 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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2002 №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 2021г № 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 года
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 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант2) 5класса.

Срок реализации программы1 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 строе.
- Учить навыкам правильного дыхания;

- Учить ходить и бегать встрою;
- 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.

Ребенок 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 ребенком 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.

По данным углубленным медицинским обследованиям, проведенных в апреле – мае текущего года, обучающиеся 5с класса (вариант 2) были распределены по специально – медицинским группам здоровья. Два ребенка (Артамонов А. и Бурова Д.) входят в основную группу здоровья, два обучающихся (Слава С. и Иван К.) – в группу «А» и два обучающихся (Дамир Н., Рания Б.) – в группу «Б».

Каждая из групп предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка, его заболевания и других критериев состояния организма. Так, обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», осваивают программу по адаптивной физкультуре для 5с класса (вариант 2). А 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.

Каждый урок физической культуры для группы «Б» содержит 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.

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 2022/2023 учебный год рассчитана на 67 часов 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).

Базовые учебные действия:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
 - спокойное пребывание в новой среде;
 - установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.
2. Формирование учебного поведения:
 - поддержание правильной позы;
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.

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 препятствийприходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук),спродвижениемвперед(назад,вправо,влево).Прыжкинаоднойногенаместе, 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
		Iч	IIч	IIIч	VIч	
1	Мониторинг	3	-	-	-	3 часа
2	Построения и перестроения	3	-	-	-	3 часа
3	Ходьба и бег	-	-	8	9	17 часов
4	Прыжки	7	-	8	-	15 часов
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	-	6	-	3	9 часов
6	Броски, ловля, метание,передача предметов ипереноска груза	4	-	-	-	4 часа
7	Коррекционные подвижные игры	-	9	4	3	16 часов
8	Итого:	17 часов	15 часов	20 часов	15 часов	67 часов

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

на 2022-2023уч.год(67 часов)

№	Содержание программного материала	Кол - воч асов	Дата проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие I четверть-17 часов							
1-3	Мониторинг	3	2,6,9.09				
4-6	Построение в колонну по одному	3	13,16,20.09	Имеет представление опостроение в колонну по одному	Спортзал	Построение в колонну поодному, воднушеренгу	Развитие умения адекватно вести себя в время занятия
7-9	Прыжки на двух ногах	3	23,27,30.09	Умеет последовательно выполнять действия		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Развитие координации движений
10-13	Прыжки с продвижением вперед	4	4,7,11, 14.10	Может сохранять равновесие		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
14-17	Передача мяча двумя руками друг другу	4	18,21,25, 28.10	Умеет повторять по образцу учителя	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
Первое полугодие II четверть-16 часов							
18-20	Ползание на четвереньках	3	8,11,15.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
21-23	Лазание по гимнастической стенке	3	18,21,22.11	Имеет представление лазать по	Гимнастическая стенка	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной	Развитие координации движений

				гимнастической стенке		гимнастической скамейкевверх(вниз), по гимнастическойсеткевправо (влево),по канату	
24-26	«Полоса препятствий»	3	25.11 29.11,2.12	Умеет Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений
27-29	«Рыбаки и рыбки»	3	6,9,13.12			Соблюдение правил игры «Рыбакии рыбки»	
30-33	«Бросай-ка»	4	20,23, 27, 28.12			Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	
Второе полугодие IIIчетверть-19 часов							
34-37	Ходьба	4	10,13,17,20.01	Может сохранять равновесие при ходьбе	Спортзал	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в Полуприседе ,в приседе	Развитие координации движений
37-40	Бег между мягкими модулями	4	24,27.01 31,3.02	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге):перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание,обход)	Развивать ловкость, быстроту реакции
41-44	Прыжки с места	4	7,10,14,17.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений
45-48	Прыжки в высоту	4	21., 28.02 3,7.03	Умеет прыгать в высоту		Прыжки в высоту	
49-51	Игра-эстафета «Строимдом»	3	10,14,17.03	Умеет Последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете	Развитие координации движений

						«Строим дом»	
Второе полугодие IV четверть – 17 часов							
53-55	Подлезание на четвереньках под препятствия	3	31.03, 4, 7..04	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве
56-58	Ходьба с изменением темпа	3	11, 14, 18.04	Умеет сохранять равновесие	Спортплощадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Развитие координации движений
59-61	Бег с изменением темпа	3	21, 25, 28.04			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
62-65	Ходьба по гимнастической скамейке	4	2, 5,, 12, 16.05			Ходьба по доске, лежащей на полу	
66-68	Игра «Болото»	4	19, 23, 26, 30.05	Умеет Последовательно выполнять действия		Соблюдение правил игры «Болото»	

СПИСОКИ СПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант2)
- 2.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. -Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой,2011.

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).