

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 №50/1 от 31.08.2023г.

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
от 29.08.2023г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР Станина Л.В.
_____ от 30.08.2023г.

Принято:
решением педагогического
совета протокол №1
от 30.08.2023г.

Рабочая программа по учебному предмету: «Адаптивная физкультура»

Программу составила: учитель
Уздяева Раиса Михайловна

Класс: 1доп (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
2023-2024 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.
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 по д 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 2023-2024 учебный год.

2.Целевая аудитория: программа построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей и адресована обучающимся 1 доп класса 2 вариант.

3.Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

4.Цель и задачи с учётом специфики учебного предмета «Двигательное развитие»

Цель программы: повышение двигательной активности обучающегося и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В рамках поставленной цели определены следующие **задачи:**

- развивать двигательные функции (способность к самостоятельному передвижению), формировать фонд жизненно важных движений и игровой деятельности.
- предупреждать эмоциональные и поведенческие расстройства, развивать умение преодолевать страхи, воспитывать настойчивость, смелость, позитивное отношения к себе и окружающим.
- преодолевать двигательные нарушения, нормализовать мышечный тонус.
- сохранять здоровье, повышать физиологическую активность органов и системы профилактики осложняющих расстройств
- повышать толерантность к нагрузке, развивать физические способности, расширять объем мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

I. Общая характеристика предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен

учебный материал, который может корректироваться с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

В 1 доп классе оценки по предмету не выставляются. В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие (в конце первого полугодия по итогам мониторинга в случае необходимости вносятся изменения в СИПР обучающегося)

II. Место учебного предмета в учебном плане.

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

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 1 доп класса курс предмета рассчитан на **66** часов, **2** часа в неделю (из расчета 33 учебных недели). 1 класс 66 часов: 1 четверть – 16ч., 2 четверть – 16ч., 3 четверть – 20ч., 4 четверть – 14ч.

III. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют

собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

подвижным играм,

выполнению основных видов движений.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);

Управляет произвольными движениями:

статическими,

динамическими.

IV. Содержание учебного предмета

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.

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	IV ч	
1	Мониторинг	4	-	-	2	6ч
2	Построения и перестроения	3	-	-	-	3ч
3	Ходьба и бег	6	8	-		14ч
4	Прыжки	-	8	-	-	8ч
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1	-	5	4	10ч
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	2	-	15	8	25ч
7	Итого:	16 ч	16 ч	20 ч	14 ч	66ч

VII. Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемые результаты	Средства обучения	Деятельность обучающегося	Коррекционная работа	
1 четверть (16 ч)								
1-4	Диагностика	4	05,07,12,14.09					
5-7	Совместные игры с мячом	3	19,21,26.09	Совместно с учителем прокатывать и бросать мяч	Мячи	Рассматривает мяч, прокатывает мячи, кидает	Развитие зрительного и пространственного восприятия	
8-10	Построение в колонну по одному	3	28.09 03,05.10	С помощью учителя научится запоминать свое место в колонне	Спортивная площадка	Строятся в колонну по одному		
11-13	Ходьба	3	10,12,17.10	ходить по линиям, бегать		Совместно с учителем ходит по линиям		
14-16	Бег	3	19,24,26.10					
2 четверть (8 ч)								
17-20	Наклоны туловища	4	07,09,14,16.11	С помощью учителя научится наклонять туловище вперед, назад, в стороны, выполнять повороты	Музыка Гимнастические маты, игрушки	С помощью учителя наклоняют туловище вперед, назад, в стороны, выполняет повороты	Развитие общей моторики, двигательной активности, слухового восприятия	
21-24	Повороты туловища	4	21,23,28,30.11					
25-28	Прыжки на двух ногах на месте	4	05,07,12,14.12					Прыгают на двух ногах на месте
29-32	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	4	19,21,26,28.12					Прыгают на двух ногах с продвижением вперед
3 четверть (20 ч)								
33-37	Подлезание под препятствие на	5	09,11,16,18 23.01	Научится ползать на четвереньках по	Гимнастический мат	Ползают на четвереньках	Развитие общей моторики, слухового	

	животе			гимнастическому мату			восприятия
38-42	Бросание среднего мяча двумя руками вверх	5	25,30.01 01,06,08.02	Научится ползать на четвереньках по гимнастической скамейке	Скамейка	Ползают на четвереньках по скамейке	Развитие общей моторики
43-47	Бросание среднего мяча двумя руками о пол, стену	5	13,15,27, 29.02 05.03	Научится ползать на животе	Спортивные маты	Ползают на животе	Развитие двигательной памяти
48-52	Бросание маленького мяча одной рукой	5	07,12,14,19, 21.03	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия – гимнастическую скамейку, стул	Гимнастическая скамейка	Подлезают под препятствия	Развитие видов движения
4 четверть (14 ч)							
53-56	Перебрасывание среднего мяча друг другу	4	02,04,09, 11.04	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия	Стулья	Подлезают под препятствия	Расширение объема мышечно-двигательных представлений
57-60	Перекатывание мяча друг к другу	4	16,18, 23,25.04	Научится с помощью учителя подлезать под препятствия – гимнастическую скамейку, стул	Гимнастическая скамейка	Подлезают под препятствия	Развитие видов движения
61-64	Эстафеты с передачей предметов и переносом грузов	4	02,07,14 16.05	Научится бросать мяч двумя руками от груди, от уровня колен, из-за головы	Мяч	Бросают мяч двумя руками вверх	Развитие двигательной памяти
65-66	Диагностика	2	21,23.05				

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.

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).