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

Подписан цифровой подписью: Самойлова Т.И.
DN: O=ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай, CN=Самойлова Т.И., E=so_svu_maltol_gscou_internat@samara.edu.ru
Дата: 2023.10.12 13:22:07+04'00'

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: 2 (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 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 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 2 сипр класса.

3.Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

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

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.

II. 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.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

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

В соответствии с годовым учебным планом на 2023-2024 учебный год образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) для 2 класса курс предмета рассчитан на **68** часов, **2** часа в неделю (из расчета 34 учебных недели). 2 класс 68 часов: 1 четверть – 16ч., 2 четверть – 16ч., 3 четверть – 22ч., 4 четверть – 14ч.

IV. 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).

V. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами:

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.

	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**	**68ч**

VI. Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	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	05.09 07.09 12.09				
4-5	Построение и перестроение	2	14.09 19.09	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 колону по одному	2	21.09 26.09	Имеет представление о построение в колону 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	28.09 03.10 05.10	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-	Прыжки с продвижением	3	10.10	Может сохранять	Спортзал	Прыжки на одной	Осознанно

13	вперед		12.10 17.10	равновесие		ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	относиться к выполнению движений
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза						
14-16	Передача мяча двумя руками друг другу	3	19.10 24.10 26.10	Умение повторять по образцу учителя.	Сенсорная комната	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Формирование навыков самоконтроля
	Первое полугодие II четверть - 16 часов						
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание						
17-18	Ползание на четвереньках	2	07.11 09.11	Умеет ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Ползание на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
19-21	Лазание по гимнастической стенке	3	14.11 16.11 21.11	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	23.11 28.11 30.11	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	Развитие координации движений.
25-	«Рыбаки и рыбки»	4	05.12	Умение	Сенсорна	Соблюдение	Развитие

28			07.12 12.12 14.12	последовательно выполнять действия.	я комната	правил игры «Рыбаки и рыбки»	координации движений.
29-32	«Бросай-ка»	4	19.12 21.12 26.12 28.12	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорна я комната	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Развитие координации движений.
	Второе полугодие III четверть -22 час						
	Ходьба и бег						
33-36	Ходьба	4	09.01 11.01 16.01 18.01	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.
37-39	Бег между мягкими модулями	3	23.01 25.01 30.01	Умение ориентироваться в пространстве	Сорная комната	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	Развивать ловкость, быстроту реакции.
	Прыжки						
40-44	Прыжки с места	5	01.02 06.02 08.02 13.02	Может прыгать с места	Спортзал	Прыжки в длину с места, с разбега	Осознанно относиться к выполнению движений

			15.02				
45-49	Прыжки в высоту	5	20.02 22.02 27.02 29.02 05.03	Умеет прыгать в высоту	Спортзал	Прыжки в высоту	Осознанно относиться к выполнению движений
	Коррекционные и подвижные игры						
50-54	Игра-эстафета «Строим дом»	5	07.03 12.03 14.03 19.03 21.03	Умение последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом »	Развитие координации движений.
	Второе полугодие IV четверть – 14 часов						
	Ползание и лазанье						
55-56	Подлезание на четвереньках под препятствия	2	02.04 04.04	Умение ползать на четвереньках	Сенсорная комната	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Умение ориентироваться в пространстве.
	Ходьба и бег						
57-59	Ходьба с изменением темпа	3	09.04 11.04 16.04	Умение сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения)	Развитие координации движений.
60-62	Бег с изменением темпа	3	18.04 23.04 25.04	Умение ориентироваться в пространстве	Спорт площадка	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Осознанно относиться к выполнению

						Бег с изменением темпа, направления движения	движений
63-65	Ходьба по гимнастической скамейке	3	02.05 07.05 14.05	Умеет сохранять равновесие	Спорт площадка	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие координации движений.
	Коррекционные и подвижные игры						
66-68	Игра «Болото»	3	16.05 21.05 23.05	Умение последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Соблюдение правил игры «Болото»	Развитие координации движений.

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.

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)

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).