

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92-О от "02" сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа
по учебному предмету: «Адаптивная физическая культура»
(предметной области: «физическая культура»)
для 8 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение К. А.)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Шакирзянова И.Р. учитель



Согласовано

Зам. директора по УР И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Руководитель ШМО М.Г. Шарипова

Альметьевск, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 2)

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося
К. А. В (18.08.2007г.р.)

Общие сведения о ребенке: А. воспитывается в неполной семье. Мама – К. Л. А. не работает. Есть младшая сестра С. 2012 г.р. Условия семейного воспитания удовлетворительные. Альметьевскую школу – интернат для детей с ОВЗ посещает с сентября 2016г. Находится на домашнем обучении. Обучается в 9 ГУО классе. Программный материал А. не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный. В течение урока ведет себя пассивно, низкая познавательная мотивация. Наглядно-образное и логическое мышление не развито. Причинно-следственные связи не устанавливает. Темп деятельности быстрый, но деятельность «хаотична», не умеет контролировать свою деятельность. Несформированность приемов самоконтроля, приемов учебной деятельности. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мышление, воображение, память внимание на низком уровне. Речь не развита, связность высказывания нарушена, бедный словарный запас. Восприятие пространства нарушено. Правую и левую стороны не знает, мелкая моторика не развита. Игровая деятельность не сформирована, девочка не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет. Внешний вид опрятный. По характеру девочка добрая, веселая, спокойная.

На основании общей оценки развития обучающегося составлена индивидуальная программа и определены приоритетные направления воспитания и обучения ребенка.

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), связанные с:

- Социально-эмоциональным участием в процессе общения и совместной деятельности;
- Формированием социально-ориентированного взгляда на окружающий мир, уважительного отношения к окружающим;
- Овладением начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- Освоением доступных социальных ролей;
- Развитии навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в рамках социальных ситуаций

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование | физических — качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в СВЯЗИ с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Содержание

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----|----------------------------------|---------------------------|
| 1. | Физическая подготовка | 7 |
| 2 | Плавание (теория) | 5 |
| 3 | Коррекционные подвижные игры . | 7 |
| 4 | Лыжная подготовка (теория) | 5 |
| 5 | Велосипедная подготовка (теория) | 3 |
| 6 | Туризм (теория) | 5 |
| | Повторение, обобщение | 2 |
| | Итого | 34 |

Согласно учебному плану «Альметьевской школы-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2024-2025 учебный год, на надомное обучение отводится 34 учебных часа в год - из расчета 1 час в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

Календарно-тематическое (поурочное) планирование.

| № | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Электронные цифровые образовательные ресурсы | Дата Проведения | |
|--|--|---|---|-----------------|------|
| | | | | План | Факт |
| Физическая подготовка 7 ч. | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре. | https://resh.edu.ru/ | 03.09 | |
| 2 | Правила утренней гигиены и их значение для человека. | | https://resh.edu.ru/ | 10.09 | |
| 3 | Ходьба с поддержкой учителя, ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. | | https://resh.edu.ru/ | 17.09 | |
| 4 | Преодоление препятствий при ходьбе. | | https://resh.edu.ru/ | 24.09 | |
| 5 | Ходьба с изменением темпа и направления движения. | | https://resh.edu.ru/ | 01.10 | |
| 6 | Игры на внимание и равновесие. | | https://resh.edu.ru/ | 08.10 | |
| 7 | Бросание мяча на дальность. Метание в цель (на дальность). | | https://resh.edu.ru/ | 15.10 | |
| Плавание (теория) 5 ч | | | | | |
| 8 | Соблюдение правил поведения в бассейне. Упражнения на дыхание. | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Теория: Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. | https://resh.edu.ru/ | 22.10 | |
| 9 | Погружение в воду по шею, с головой. | | https://resh.edu.ru/ | 12.11 | |
| 10 | Выполнение выдоха под водой. | | https://resh.edu.ru/ | 19.11 | |
| 11 | Чередование поворота головы с дыханием. | | https://resh.edu.ru/ | 26.11 | |
| 12 | Скольжение поверхности воды на животе, спине. | | https://resh.edu.ru/ | 03.12 | |
| Коррекционные подвижные игры 7 ч. | | | | | |
| 13 | Правила техники безопасности на уроках физкультуры | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Выполнение простых упражнений при помощи учителя, адекватно физическим возможностям учащихся. Соблюдение последовательности действий в игре. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | https://resh.edu.ru/ | 10.12 | |
| 14 | Ловля мяча. | | https://resh.edu.ru/ | 17.12 | |
| 15 | Отбивание мяча от пола одной рукой. | | https://resh.edu.ru/ | 24.12 | |
| 16 | Броски мяча двумя руками | | https://resh.edu.ru/ | 14.01 | |
| 17 | Игра в паре с мячом. | | https://resh.edu.ru/ | 21.01 | |
| 18 | Ведение мяча. | | https://resh.edu.ru/ | 28.01 | |
| 19 | Подвижная игра «Охотники и утки». | | https://resh.edu.ru/ | 04.02 | |
| Лыжная подготовка (теория) 5 ч | | | | | |
| 20 | Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного | https://resh.edu.ru/ | 11.02 | |
| 21 | Транспортировка лыжного инвентаря. | | https://resh.edu.ru/ | 18.02 | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|-------|--|
| 22 | Игры на свежем воздухе. | инвентаря. | https://resh.edu.ru/ | 25.05 | |
| 23 | Подвижная игра «Стрельба в цель». | | https://resh.edu.ru/ | 04.03 | |
| 24 | Подвижные игры на санках, со снежками. | | https://resh.edu.ru/ | 11.03 | |
| Велосипедная подготовка (теория) 3 ч | | | | | |
| 25 | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда. | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | https://resh.edu.ru/ | 18.03 | |
| 26 | Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед. | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь. | https://resh.edu.ru/ | 01.04 | |
| 27 | Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). | Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед. | https://resh.edu.ru/ | 08.04 | |
| Туризм (теория) 5 ч | | | | | |
| 28 | Знакомство с понятием «Туризм». Виды туризма. | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | https://resh.edu.ru/ | 15.04 | |
| 29 | Соблюдение правил поведения в походе и в лесу. | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | https://resh.edu.ru/ | 22.04 | |
| 30 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. | | https://resh.edu.ru/ | 29.04 | |
| 31 | Подготовка места для установки палатки. | | https://resh.edu.ru/ | 06.05 | |
| 32 | Раскладывание палатки. | | https://resh.edu.ru/ | 13.05 | |
| Повторение, обобщение 2 ч | | | | | |
| 33 | Повторение, обобщение | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | https://resh.edu.ru/ | 20.05 | |
| 34 | Повторение, обобщение (резервный урок) | | https://resh.edu.ru/ | | |

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Дата проведения по факту |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | | |
| | | | | |