

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 "2" 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 «Адаптированная физическая культура»
(предметной области: «физическая культура»)
для 5 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Ахмерова А.И., 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 – 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре 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); (Вариант 2)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утверждённой 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;
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «Физическая культура» Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.;

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)

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

Одним из важнейших направлений работы с ребёнком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни

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.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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 своё 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.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающегося:

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;

Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Физическая подготовка	20
2.	Коррекционные подвижные игры	5
3.	Лыжная подготовка	2
4.	Велосипедная подготовка	2
5.	Плавание	3
6.	Туризм	3

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 5 ГУО

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата Проведения	
				План	Факт
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметноразвивающей среде.	Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	https://resh.edu.ru/		
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	https://resh.edu.ru/		
3	Переходы из положения лежа в разные стороны.	Упражнения лежа на мате	https://resh.edu.ru/		
4	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Упражнения на мате: переход (из положения «сидя» в положение «лежа»).	https://resh.edu.ru/		
5	Общеразвивающие и корригирующие	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://resh.edu.ru/		

	упражнения. Дыхательные упражнения.				
6	Дыхательные упражнения	Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.	https://resh.edu.ru /		
7	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке	Упражнения на ловкость (одновременно двумя руками)	https://resh.edu.ru /		
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	https://resh.edu.ru /		
9	Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно	Упражнение для пальцев, обучение ловкости (одновременно).	https://resh.edu.ru /		
10	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные (поочерёдные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперёд, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	https://resh.edu.ru /		
11	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Упражнения для кисти рук	https://resh.edu.ru /		
12	Ходьба и упражнения в равновесии под музыку.	Формирование умений учащихся двигаться под музыку.	https://resh.edu.ru /		
13	Одновременные (поочерёдные) движения руками в исходных	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперёд, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые	https://resh.edu.ru /		

	положениях стоя, сидя.	движения на животе) Движения плечами вперёд (назад, вверх, вниз)			
14	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперёд (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	https://resh.edu.ru /		
15	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения	Движения головой: наклоны вперёд (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперёд (в стороны, назад)	https://resh.edu.ru /		
16	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	https://resh.edu.ru /		
17	Ползание на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули и т.д)	https://resh.edu.ru /		
18	Поочерёдные (одновременные) движения ногами	Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	https://resh.edu.ru /		
19	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Переход из положения «сидя» в положение «лежа».	https://resh.edu.ru /		
20	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Картинки (лыжи, палки, ботинки).	https://resh.edu.ru /		
21	Игры на улице в зимний период.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	https://resh.edu.ru /		
	Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий	При креплении ботинок к лыжам. Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	https://resh.edu.ru /		
23	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя. Игровые упражнения с мячами «Вопрос-	https://resh.edu.ru /		

	Игры с мячом	ответ»			
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно учащимся набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание на сенсорном мяче, на животе	https://resh.edu.ru /		
25	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	Игровое упражнение «Передай мяч»	https://resh.edu.ru /		
26	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Упражнения в ловле мяча	https://resh.edu.ru /		
27	Приём волейбольного мяча сверху (снизу).	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru /		
28	Узнавание (различение) составных частей трехколёсного велосипеда	Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь	https://resh.edu.ru /		
29	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколёсный велосипед	Перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	https://resh.edu.ru /		
30	Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Имитация плавания	https://resh.edu.ru /		
31	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	Выполнять движения руками при плавании, имитация плавания	https://resh.edu.ru /		
32	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. Имитация плавательных упражнений	https://resh.edu.ru /		
33	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря Соблюдение	Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога	https://resh.edu.ru /		

34	последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	Например, банка тушёнки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	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. Ведётся мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

