

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
«Адаптивная физическая культура»
Для 4 ГУО_класса (надомное обучение)
1 ч. в неделю; 33 ч. в год (М...Р...)

Составитель: Шипилова Валида Владимировна, учитель
высшей квалификационной категории

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова



Альметьевск – 2024 г.

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 **М...Р...**

Общие сведения о ребенке: Р... находится на надомном обучении. Обучается в 4 (ГУО) классе. Программный материал Р... не усваивает. Характер затруднений постоянный, продолжительный. В течении урока ведет себя пассивно, низкая познавательная мотивация. Низкая учебная деятельность. Наглядно-образное и логическое мышление не развито. Причинно-следственные связи не устанавливает. Несформированность приемов самоконтроля, приемов учебной деятельности. Нарушена эмоционально-волевая сфера. Мышление, воображение, память на низком уровне. Внимание не устойчивое. Речь не развита. Восприятие пространства нарушено. Правую и левую сторону не различает, мелкая моторика рук не развита. Общая моторика не развита.

Игровая деятельность не сформирована, мальчик не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет, Р... не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру мальчик добрый, веселый, спокойный.

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

Целью: образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития является развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Требования к уровню подготовки:

- Закрепление понятийного аппарата (название движений, действий);
- Знать последовательность движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- Научиться адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- Научиться осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Программа воспитания школы-интерната призвана создать организационно-педагогические условия для достижения личностных образовательных результатов, указанных в ФГОС УО (ИН) и ФАОП УО (ИН).

На уроках необходимо применять такие методы и формы работы, которые помогут в реализации программы воспитания также и через урочную систему. Тем самым у ребенка с НОДА и интеллектуальными нарушениями формируются и развиваются:

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

происходит: формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к окружающим;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

развитие речи как средства общения в контексте познания окружающего мира и личного опыта обучающегося;
 овладение доступными средствами коммуникации и общения - вербальными и невербальными;
 умение пользоваться доступными средствами коммуникации в практике экспрессивной и импрессивной речи для решения соответствующих возрасту житейских задач;
 глобальное чтение в доступных ребенку пределах, понимание смысла узнаваемого слова;
 развитие предпосылок к осмысленному чтению и письму, обучение чтению и письму.
 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

Наименование раздела	Кол. часов
Дыхательные упражнения.	4
Построения и перестроения.	4
Ходьба и упражнения в равновесии.	4
Бег.	3
Прыжки.	4
Катание, бросание, ловля округлых предметов	3
Ползание и лазанье.	4
Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	4
Имитация плавания	2
Скольжение.	2
Итого	33

«Альметьевской школы-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» на 2024-2025 учебный год, на надомное обучение отводится 33 учебных часов - из расчета 1 час в неделю

Календарно-тематическое(поурочное) планирование .

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки учащихся	ЦОР	Дата проведения	
				План	Факт
1	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.	Библиотека ЦОК		

2	Построения и перестроения.	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево по образцу, данному учителем, и самостоятельно.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
3	Ходьба и упражнения в равновесии.	Совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами. Обучение ходьбе, переступая на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сен сорной дорожке, с утяжелителями в руках (в руке) (см, третий класс, второе полугодие).	РЭШ https://resh.edu.ru МЭШ, ЦОК		
4	Ходьба по дорожкам	Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей (с изменением темпа движения — быстро, медленно). (Интеграция с уроками по предмету «Графика и письмо», раздел «Ритмические упражнения») Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу).	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
5	Бег.	Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. д. в медленном и среднем темпе, на носках. Вводится обучение учащихся бегу на скорость. Упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем).	Библиотека ЦОК		
6	Разнообразные виды бега		https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
7	Прыжки.	Прыжки на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной.	Библиотека ЦОК		
8	Прыжки на мячах	Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево); с высоты 25 см; через два-три предмета высотой 5-10 см; в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места; на батутах типа «Джунгли» и на каркасном пружинном батуте «Прыжок». Прыжки на мячах-хопах (фитбол).	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).	РЭШ https://resh.edu.ru МЭШ, ЦОК		
10	Игровые упражнения с мячами	Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежачая на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		

		набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.			
11	Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.	Библиотека ЦОК		
12	Лазание по гимнастической лестнице.	Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек). Лазание по гимнастической лестнице.	Моя семья		
13	Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах). Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.	Библиотека ЦОК		
14	Имитация плавания	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (имитация плавания)	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru Библиотека ЦОК		
15	Скольжение.	Скольжение с помощью учителя и самостоятельно по ледяным дорожкам.			
16	Ходьба на лыжах.	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием. Обучение учащихся умению подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось).	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru Библиотека ЦОК		
17	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.			
18	Построения и перестроения.	Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дальнейшее обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем, и самостоятельно.	РЭШ https://resh.edu.ru МЭШ, ЦОК		
19	Ходьба и упражнения в равновесии.	Закрепление и совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами.	Библиотека ЦОК		
20	Упражнения на равновесие	Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы (см. первое полугодие). Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		

21	Бег	Бег в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями в медленном и среднем темпе, бег на носках.	РЭШ https://resh.edu.ru МЭШ, ЦОК		
22	Бег. Виды бега.	Бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа. Дальнейшее обучение учащихся различным видам бега со сменой ведущего. Обучение челночному бегу (по ориентирам или за учителем).	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
23	Прыжки.	Дальнейшее обучение учащихся прыжкам Выполнение элементарных гимнастических упражнений сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.	Библиотека ЦОК		
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
25	Катание, бросание, ловля округлых предметов	Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 ж).	Библиотека ЦОК		
26	Игровые упражнения	Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами: катание мячей и прокатывание на них, лежа на животе (размер и вес мячей должен соответствовать возможностям учащихся). Прокатывание мячей из игрового набора «Бросайка» или Бочке по полу в цель.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
27	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезая под скамейку.	РЭШ https://resh.edu.ru МЭШ, ЦОК		
28	Ползание и лазанье	Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек). Лазание по гимнастической лестнице.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru		
29	Подготовка к спортивным играм и упражнениям.	Катание на самокатах (на широких и тонких шинах). Различные закаливающие процедуры.	Библиотека ЦОК		
30	Имитация плавательных движений	(При отсутствии бассейна). Обучение учащихся выполнению движений ногами вверх и вниз. Ходить по на рукам вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая имитировать погружение в воду до подбородка, до глаз. Опускать лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Обучение учащихся плаванию произвольным способом.	Моя семья		
31	Имитация скольжения и ходьбы на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием. Обучение учащихся умению подниматься на склон прямо ступающим шагом, полужелочкой	Библиотека ЦОК		

		(прямо и наискось).			
32	Элементы футбола.	Прокатывание мяча правой и левом ногой в заданном направлении. Закапывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.	https://resh.edu.ru/https://uchi.ru Библиотека ЦОК		
33	Упражнения в ловле мяча				

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.

