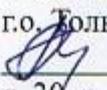


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
 О.П. Степанова
« 31 » 08 2021г.



Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»

Учебный год: 2021-2022

Класс: 4Г

Количество часов в неделю: 2 часа; **в год:** 68 часов

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Кузаева Е. В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) в 4 классе предусмотрено 2 часа в неделю; 68 часов в год.

Цель программы: формирование двигательных умений, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся РП 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.

Устанавливаются требования к результатам:

- личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения РП зависят от индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

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

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

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

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

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

Предметные результаты освоения программы в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. 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 и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Возможные результаты освоения:

Проявлять интерес к выполнению основных видов движений, упражнений.

Умеет: выполнять основные виды движений, упражнений;

Различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

Основное содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм». Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу

выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т. д.

Раздела «Физическая подготовка» осваивается в течении года, так как по данному разделу предполагается освоение наибольшего спектра движений. Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Основное содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» осваивается в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Раздел туризм осваивается в четвертой четверти. В содержание раздела включены пешие прогулки на свежем воздухе.

Уроки адаптивной физической культуры предполагают следующие виды работы: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

В содержание программы включены:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения, построения и перестроения, размыкания и смыкания, расчет, повороты на право налево под счет с указанием стороны.

Ходьба. Ходьба в колонне. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам, ходьба в прямом и обратном направлении.

Бег. Бег в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам, с ускорением.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.

Метания. Метания набивного мешочка в стену, цель. Упражнения на правильных хват мяча. Метание малого мяча цель, на дальность.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье. Подлезание под препятствие на четвереньках. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье одноименным и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч.

Передача предметов и переноска грузов. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, по переменно, передача мяча снизу, от груди, сверху, с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Упражнения с мячом малого диаметра броски ловля,.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, бегом,

прыжками, звуками, речевым сопровождением, мячами.

Пешие прогулки на свежем воздухе.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры. Ходьба с остановками по сигналу. Упражнения в ходьбе. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	1.09.21 7.09	Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба с остановками по сигналу. Упражнения в ходьбе. Ходьба в прямом и обратном направлении, по ориентирам.
3 – 4	Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	8.09 14.09	- проговаривать	Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
5 – 6	Строевые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	15.09 21.09	последовательность действий на уроке;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
7 – 8	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	2	22.09 28.09	- учиться высказывать своё предположение	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м.
9 – 10	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	2	29.09 5.10	(версию) на основе работы со словом, предложением;	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 15 — 20см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
11 – 12	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	6.10 12.10		Построение в круг. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.

13 – 14	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2	13.10 19.10	Познавательные БУД:	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
15 – 16	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	2	20.10 26.10	- ориентироваться в спортзале;	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
17 – 18	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа. Коррекционные подвижные игры.	2	9.11 10.11	отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, по показу;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа. Подвижные игры.
19 – 20	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Коррекционные подвижные игры.	2	16.11 17.11	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Расчет по порядку. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
21 – 22	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч.	2	23.11 24.11	Личностные БУД:	Построение в круг. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
23 – 24	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Коррекционные подвижные игры.	2	30.11 1.12	- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи,	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра.
25 – 26	Строевые упражнения. Вис на канате.	2	7.12 8.12		Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Вис на канате.

27 – 28	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2	14.12 15.12	одноклассника, друга;	Построение в круг. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
29 – 30	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	2	21.12 22.12	- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
31 – 32	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча от груди с отскоком от стены, об пол. Коррекционные подвижные игры.	2		- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой, по переменно. Передача мяча от груди с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
33 – 34	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа.	2	11.01.22 12.01	Коммуникативные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Изменение позы положения тела. Ползание. Перекаты в положение лежа.
35 – 36	Строевые упражнения. Ползание на четвереньках, подлезание под препятствие.	2	18.01 19.01	- вступать в контакт и работать в коллективе	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ с гимнастическими палками. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры.
37 – 38	Строевые упражнения. Перелазанье через гимнастическую горку.	2	25.01 26.01	(учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Перелазанье через гимнастическую горку. Подвижные игры.
39 – 40	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Коррекционные подвижные игры.	2	1.02 2.02		Расчет по порядку. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.

41 – 42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч.	2	8.02 9.02	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Построение в круг. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
43 – 44	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Коррекционные подвижные игры.	2	15.02 16.02	одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в сторону приставными шагами. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра.
45 – 46	Строевые упражнения. Вис на канате.	2	22.02 1.03	помощь;	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Вис на канате.
47 – 48	Строевые упражнения. Передача предметов и переноска грузов.	2	2.03 9.03	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Построение в круг. Передача предметов различного диаметра. Передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
49 – 50	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены.	2	15.03 16.03	деятельности и быту; - сотрудничать с	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой, по переменно. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены, с ловлей мяча.
51 – 52	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча сверху, с отскоком от стены, об пол.	2	22.03 23.03	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Построение в шеренгу. ОРУ с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
53 – 54	Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении. Бег по ориентирам. Бег с	2	5.04 6.04	- доброжелательно относиться,	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, бег по

	ускорением.			сопереживать, конструктивно	ориентирам. Бег с ускорением. Подвижные игры.
55 – 56	Строевые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	12.04 13.04	взаимодействовать с людьми;	Размыкание на интервал вытянутых рук вперед. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
57 – 58	Строевые упражнения. Прыжки, многоскоки.	2	19.04 20.04	- договариваться и изменять свое поведение	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Многоскоки до 10м.
59 – 60	Строевые упражнения. Запрыгивания на препятствие.	2	26.04 27.04	в соответствии с объективным мнением большинства в	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Запрыгивания на препятствие 15 — 20см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
61 – 62	Строевые упражнения. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	4.05 10.05	конфликтных или иных ситуациях	Построение в круг. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
63 – 64	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	2	11.05 17.05	взаимодействия с окружающими.	Повороты направо, налево под счет с указанием стороны. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
65 – 66	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	2	18.05 24.05		Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
67 – 68	Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры		25.05		Прогулки на свежем воздухе. Коррекционные подвижные игры.