

ГКОУ УР «БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ»

Рассмотрена на заседании
ШПК учителей начальных классов
протокол № 4
от «25» августа 2023 г

Утверждена
приказом директора
№ 98 - од
от «31» августа 2023 года

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от «28» августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
в 7Г классе**

Составитель:
учитель высшей
квалификационной категории
Каменчан Валентина Серрапионовна

с. Большая Уча
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Адаптивная физкультура» для 7Г класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 № 28)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной - отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устава ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат», 2 вариант;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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 детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. Ввиду отсутствия материальной базы, материал по разделам «Плавание» и «Туризм» изучается теоретически.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 7Г классе отводится 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 68 часов (34 учебные недели).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ (ВОЗМОЖНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

Овладение начальными навыками адаптации в спортивном зале, на спортивной площадке.

Развитие мотивов учебной деятельности.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные:

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.

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

1) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Физическая подготовка.	25
2	Лыжная подготовка.	13
3	Велосипедная подготовка.	12
4	Коррекционные подвижные игры.	10
5	Плавание.	4
6	Туризм.	4
Итого:		68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ СОДЕРЖАНИЯ МОДУЛЯ
«ШКОЛЬНЫЙ УРОК» РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ГКОУ УР
«БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

№ п/п	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Образовательное событие
	Физическая подготовка.			
1	Ознакомление с основами знаний, организация уроков. Выполнение команд.	Повторение правил техники безопасности на уроках по адаптивной физкультуре. Ознакомление с ролью и значением уроков физкультуры, с требованием к одежде, обуви, с основными гигиеническими правилами, с правилами поведения во время занятий физической культуры в зале и на спортивной площадке. Повторение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», « Шагом марш!», «Класс, стой!». «Расчет по порядку», «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1	100 лет со дня рождения советской партизанки Зои Космодемьянской (1923—1941)
2	Повороты.	Повторение поворотов на месте в разные стороны,	1	
3	Построения и перестроения.	построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
	Велосипедная подготовка.			
4	Части двухколесного велосипеда.	Повторение составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
5	Повторение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	Повторение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1	
6	Посадка на двухколесный	Посадка на двухколесный велосипед без поддержки	1	

	велосипед.	учителя.			
7	Вращение педалей с фиксацией ног.	Управление двухколесным велосипедом с вращением педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Езда на двухколесном велосипеде по прямой 10-20 метров, езда на велосипеде с поворотом. Объезд препятствий. Преодоление небольших спусков и подъёмов. Торможение ножным (ручным) тормозом.	1		
8	Вращение педалей без фиксации ног.		1		
9	Торможение ножным (ручным) тормозом.		1		
10	Езда на двухколесном велосипеде по прямой.		1	День учителя	
11	Езда на двухколесном велосипеде с поворотом.		1		
12	Объезд препятствий.		1		
13	Преодоление спусков и подъёмов.		1		
14	Езда в группе.		1		
15	Уход за велосипедом.		Содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.	1	
	Физическая подготовка.				
16	Дыхательные упражнения.		Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.		Выполнение комплекса упражнений со скакалками	1	
18	Ходьба в различном темпе.		Ходьба в колонне по одному, Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.	1	
19	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.			1	
20	Преодоление препятствий при ходьбе.	1			
21	Бег.	Бег в колонне. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения, в	1		
22	Бег с изменением темпа и направления движения.		1	День матери в России	

23	Бег в чередовании с ходьбой.	чередовании с ходьбой.	1	
24	Прыжки на одной ноге с продвижением.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	
25	Прыжки в длину с места.	Выполнение прыжков с места.	1	
26	Прыжки в длину с шага.	Выполнение прыжков в длину и в высоту с шага.	1	
27	Прыжки в высоту с шага.		1	
28	Прыжков в длину и в высоту с небольшого разбега.	Выполнение прыжков в длину и в высоту с небольшого разбега.	1	
	Коррекционные подвижные игры.			
29	Баскетбол.	Узнавание баскетбольного мяча.	1	
30	Передача баскетбольного мяча.	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
31	Ловля баскетбольного мяча.	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
32	Отбивание баскетбольного мяча.	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
33	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	
34	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствия.		1	
35	Броски мяча в кольцо.	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.	1	
36	Игра «Два сигнала».	Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил игры.	1	
	Лыжная подготовка.			
37	Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря.	Называние лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1	День российского студенчества
38	Последовательность действий при	Соблюдение последовательности действий	1	

	креплении ботинок к лыжам.	при креплении ботинок к лыжам.		
39	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
40	Скользящий шаг.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
41	Ступающий шаг: шаговые движения на месте.	Повторение выполнения ступающего шага (переставление ног, не отрывая их от лыжни): шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным, скользящим, ступающим шагом.	1	
42	Ступающий шаг: продвижение вперед приставным шагом.	Шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным, скользящим, ступающим шагом.	1	
43	Ступающий шаг: продвижение в сторону приставным шагом.	Выполнение попеременного двухшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой».	1	
44	Последовательность действий при подъеме после падения.	Последовательность действий при подъеме после падения «лёжа на боку». Выполнение торможения при небольшом спуске со склона нажимом палок, падением.	1	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, 35 лет со дня вывода советских войск из Республики Афганистан (1989)
45	Повороты на лыжах.		1	
46	Попеременный, двухшажный ход.		1	
47	Торможение при спуске со склона нажимом палок.		1	
48	Торможение при спуске со склона «полуплугом».		1	
49	Торможение при спуске со склона падением.		1	
	Физическая подготовка.			
50	Наклоны и повороты головы и туловища.	Выполнение движений головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	Международный женский день.
51	Наклоны туловища в сочетании с	Выполнение наклонов туловища вперед (в стороны,	1	

	поворотами.	назад) и повороты туловища вправо, влево, назад в стороны в исходном положении. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		
52	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, с различными положениями рук, ног.	1	
53	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями ног.		1	
54	Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности.	Ходьба по гимнастической скамейке: движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	1	Всемирный день здоровья
55	Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным и одноименным способами, в стороны приставными шагами	1	
56	Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.		1	
57	Вис на гимнастической стенке на прямых руках.	Умение висеть на гимнастической стенке на прямых руках.	1	
58	Вис на канате.	Умение висеть на канате.	1	
Плавание.				
59	Правила поведения и безопасности в бассейне.	Знакомство с правилами поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. Разглядывание картинок.	1	

60	Движения ногами, лежа на животе.	Повторение движений ногами, лежа на животе и на спине.	1	
61	Движения руками, лежа на животе, на спине.	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1	
62	Чередование поворота головы с дыханием.	Выполнение упражнения: чередование поворота головы с дыханием.	1	Праздник Весны и Труда.
	Туризм.			
63	Спальный мешок.	Называние предметов туристического инвентаря (спальный мешок).	1	
64	Последовательность и действий при раскладывании спального мешка.	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	1	
65	Последовательность и действий при расположении в спальном мешке.	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	1	
66	Последовательность и действий при складывании спального мешка.	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.	1	
	Коррекционные подвижные игры.			
67	Игра « Запомни порядок».	Соблюдение правил игры. Знакомство с правилами игры.	1	
68	Игра-эстафета «Передай другому».	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Передай другому».	1	

Воспитательный потенциал урока реализуется посредством использования следующих целевых приоритетов:

Целевые приоритеты	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	<p>-поощрение -поддержка -похвала</p>
<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p>	<p>-урок –обсуждение</p>
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>-урок –беседа -беседы - обсуждения норм и правил поведения</p>
<p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе</p>	<p>-урок –обсуждение</p>
<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся</p>	<p>-урок –путешествие -ролевая игра -групповая работа</p>

<p>возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	<p>-экскурсия</p>
<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>-сотрудничества и взаимной помощи</p>
<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</p>	<p>-использование методических материалов Всероссийского проекта «Открытые уроки» (онлайн-уроки для школьников, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры);</p> <p>-участие в мероприятиях сайта www.Единыйурок.дети;</p> <p>-решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.</p>

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наглядно - дидактические пособия:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы;
- технические средства: тренажеры;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.