

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 8Г 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 8Г 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 8Г 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.	27
2	Велосипедная подготовка.	12
3	Лыжная подготовка.	11
4	Коррекционные подвижные игры.	11
5	Плавание.	4
6	Туризм.	3
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	Правила поведения в физкультурном зале. 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	Строевые упражнения.	Сдача рапорта. Повторение поворота кругом на месте. Расчёт на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Построение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1	
3	Повороты.	Повторение поворотов на месте, в движении.	1	
	Велосипедная подготовка.			
4	Двухколесный велосипед,	Повторение составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
5	Посадка на двухколёсный велосипед.	Повторение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка	1	

		правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.		
6	Езда на двухколёсном велосипеде.	Повторение управлением 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	
7	Разворот на двухколёсном велосипеде.		1	
8	Объезд препятствий.		1	
9	Преодоление спусков.		1	
10	Преодоление подъёмов.		1	День учителя
11	Преодоление спусков и подъёмов.		1	
12	Езда на велосипеде по одному.		1	
13	Езда на велосипеде в группе.		1	
14	Правила дорожного движения.	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге.: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	1	
15	Уход за велосипедом.	Повторение правил содержания велосипеда 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	Дыхательные упражнения при ходьбе с имитацией.	Разучивание приёмов дыхания при ходьбе с имитацией.	1	
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	Выполнение простых комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в	1	

		движении.		
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.	Выполнение комплекса упражнений с обручами, гимнастическими палками, набивными мячами.	1	
20	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами.		1	
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.		1	
22	Ходьба с изменением темпа.	Выполнение ходьбы: в колонне по одному, с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны), с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.	1	День матери в России
23	Ходьба с изменением направления движения.		1	
24	Ходьба с препятствиями.		1	
25	Бег с изменением темпа.	Выполнение бега: в колонне, в умеренном (медленном, быстром) темпе, с изменением темпа и направления движения, в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий при беге. Знакомство с понятием эстафетный бег (встречная эстафета)	1	
26	Бег с изменением направления движения.		1	
27	Бег с препятствиями.		1	
28	Эстафетный бег.		1	
29	Прыжки.	Выполнение прыжков: с ноги на ногу с продвижением вперед, до 10-15м, в длину (место отталкивания не обозначено).	1	
30	Прыжки в длину.		1	
	Коррекционные подвижные игры.			
31	Баскетбол.	Повторение передачи баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). ловли баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивания баскетбольного мяча от пола одной рукой, ведения баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	
32	Броски мяча в		Выполнение бросков	1

	кольцо.	баскетбольного мяча в кольцо двумя руками.		Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации
33	Игра «Бросай-ка».	Соблюдение правил игры.	1	
34	Пионербол.	Ознакомление с правилами игры, передача и ловля мяча, подача одной рукой.	1	
35	Передача мяча руками.		1	
36	Ловля мяча.		1	
37	Подача одной рукой снизу.		1	
38	Учебная игра.		1	День российского студенчества
	Лыжная подготовка.			
39	Транспортировка лыжного инвентаря. Построение. Инструктаж по Т/Б.	Повторение транспортировки лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Повторение построения в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
40	Скользкий шаг.	Повторение выполнения скользящего, ступающего шага (приставление ног, не отрывая их от лыжни): шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным, скользящим, ступающим шагом. Выполнение попеременного двухшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом «лесенкой». Последовательность действий при подъеме после падения «лёжа на боку». Выполнение торможения при небольшом спуске со склона нажимом палок, падением.	1	
41	Ступающий шаг.		1	
42	Ступающий шаг: продвижение вперед приставным шагом.		1	
43	Ступающий шаг: продвижение в сторону приставным шагом.		1	
44	Подъём ступающим шагом на склон.		1	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, 35 лет со дня вывода советских войск из Республики Афганистан (1989)
45	Спуск с горки в основной стойке.	Передвижение на лыжах на дистанцию.	1	
46	Передвижение на лыжах на		1	

	дистанцию.300м за урок.			
47	Передвижение на лыжах на дистанцию 400м за урок.		1	
48	Передвижение на лыжах на дистанцию 500м за урок.		1	
49	Свободное катание.		1	
	Физическая подготовка.			
50	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения: вращение головой.	Выполнение упражнений на вращения головой («Колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа).	1	Международный женский день.
51	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения: вращение руками.	Выполнение упражнений на вращение руками (положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями»).	1	
52	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения: наклоны.	Выполнение наклонов вперед с поворотами (наклоны в стороны – «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч).	1	
53	Упражнения на формирование правильной осанки.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки (принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в	1	

		правильной осанке до 5-7 сек.)		
54	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке: движущейся поверхности, с предметами (препятствиями), с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	Всемирный день здоровья
55	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.		1	
56	Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.		1	
57	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке через препятствия.		1	
58	Вис на канате, на рейке.	Умение висеть на канате.	1	
	Плавание.			
59	Правила поведения в бассейне.	Знание правил поведения 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.	1	
60	Движения ногами, руками лежа на животе, на спине.	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1	
61	Повороты головы.	Выполнение упражнений: чередование поворота	1	
62	Движения ног с дыханием.	головой с дыханием, сочетание движений ног с дыханием.	1	Праздник Весны и Труда.
	Туризм.			
63	Спальный мешок.	Называние предметов	1	
64	Последовательность действий при расположении в спальном мешке.	туристического инвентаря (спальный мешок). Соблюдение последовательности	1	

		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.		
65	Последовательность 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.			
66	Игра «День и ночь».	Знакомство с правилами игры. Соблюдение правил игры.	1	
67	Игра «Кто быстрее схватит».		1	
68	Игра «Воробьи - вороны».		1	

Воспитательный потенциал урока реализуется посредством использования следующих целевых приоритетов:

Целевые приоритеты	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
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;	-поощрение -поддержка -похвала
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,	-урок –обсуждение

выработки своего к ней отношения;	
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	-урок –беседа -беседы - обсуждения норм и правил поведения
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	-урок –обсуждение
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 возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	-урок –путешествие -ролевая игра -групповая работа
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;	-экскурсия
организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и	-сотрудничества и взаимной помощи

взаимной помощи;	
<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.