

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 03.10.2022 до 27.12.2023

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»
(предметной области: «физическая культура»)
для 7 класса (обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2))
(надомное обучение)
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2023 г.

Пояснительная записка

Статус документа

- 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;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптированная 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:

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

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

Ф. К (2007 года рождения).

Общие сведения о ребенке: К. находится на домашнем обучении. Обучается в 7 (ГУО) классе. Программный материал К. 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, связность высказываний нарушена, бедный словарный запас. Восприятие пространства нарушено. Правую и левую сторону не различает, мелкая моторика рук не развита. Общая моторика не развита.

Игровая деятельность не сформирована, не интересуется развивающими и настольными играми. Навыками самообслуживания не владеет, Карина не ходит, в связи с заболеванием. Внешний вид опрятный. По характеру девочка добрая, веселая, спокойная.

Воспитывается в полной благополучной семье, условия для воспитания ребенка хорошие.

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

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

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.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

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

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 свое 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.

Содержание программы

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----|------------------------------|---------------------------|
| 1. | Физическая подготовка | 19 |
| 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 2023-2024 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 -7 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/ | 05.09 | |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения | Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | https://resh.edu.ru/ | 12.09 | |
| 3 | Повороты на месте в разные стороны. | Упражнения в построении | https://resh.edu.ru/ | 19.09 | |
| 4 | Построения и перестроения. | Упражнения в построении в колонну по одному, в одну шеренгу | https://resh.edu.ru/ | 26.09 | |
| 5 | Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | https://resh.edu.ru/ | 03.10 | |
| 6 | . Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | .Сгибание и разгибание пальцев | https://resh.edu.ru/ | 10.10 | |
| 7 | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке | Упражнения на ловкость (одновременно двумя руками) | https://resh.edu.ru/ | 17.10 | |
| 8 | Упражнения в равновесии. Ходьба в равновесии. | Упражнения в ходьбе, поднимание ног | https://resh.edu.ru/ | 24.10 | |
| 9 | Пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно | Упражнение для пальцев, обучение ловкости (одновременно). | https://resh.edu.ru/ | 07.11 | |
| 10 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | Сгибание и разгибание пальцев | https://resh.edu.ru/ | 14.11 | |
| 11 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | Упражнения для кисти рук | https://resh.edu.ru/ | 21.11 | |
| 12 | Ходьба и упражнения в равновесии под музыку. | Формирование умений учащихся двигаться под музыку. | https://resh.edu.ru/ | 28.11 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|
| 13 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях стоя, сидя. | Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах. ИП стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения на животе) Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз) | https://resh.edu.ru/ | 05.12 | |
| 14 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. | https://resh.edu.ru/ | 12.12 | |
| 15 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) | https://resh.edu.ru/ | 19.12 | |
| 16 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. | https://resh.edu.ru/ | 26.12 | |
| 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/ | 09.01 | |
| 18 | Поочередные (одновременные) движения ногами | Поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. | https://resh.edu.ru/ | 16.01 | |
| 19 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» | Переход из положения «сидя» в положение «лежа». | https://resh.edu.ru/ | 23.01 | |
| 20 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря | Картинки (лыжи, палки, ботинки). | https://resh.edu.ru/ | 30.01 | |
| 21 | Игры на улице в зимний период. | Соблюдение правил игры «Быстрые санки» | https://resh.edu.ru/ | 06.02 | |
| | Транспортировка лыжного инвентаря, соблюдение последовательности действий | При креплении ботинок к лыжам | https://resh.edu.ru/ | 13.02 | |
| 23 | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений | Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя. | https://resh.edu.ru/ | 20.02 | |
| 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/ | 27.02 | |
| 25 | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. | Игровое упражнение «Передай мяч» | https://resh.edu.ru/ | 05.03 | |
| 26 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа. | https://resh.edu.ru/ | 12.03 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------|--|
| 27 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу). | Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя. | https://resh.edu.ru/ | 19.03 | |
| 28 | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда | Руль, колесо, педали, седло, рама, цепь | https://resh.edu.ru/ | 02.04 | |
| 29 | Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед | Перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. | https://resh.edu.ru/ | 09.04 | |
| 30 | Плавание. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. | Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне | https://resh.edu.ru/ | 16.04 | |
| 31 | Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. | Выполнять движения руками при плавании | https://resh.edu.ru/ | 23.04 | |
| 32 | Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. | Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа | https://resh.edu.ru/ | 30.04 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|
| 33 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря | Рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога | https://resh.edu.ru/ | 07.05 | |
| 34 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак | Например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены | https://resh.edu.ru/ | 14.05 | |
| 35 | (РЕЗЕРВНЫЙ УРОК) | | | 21.05 | |


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.

Лист корректировки рабочей программы

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Дата проведения по факту |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 03.10.2023 13:48

| Лист согласования | | | Тип согласования: последовательное | |
|-------------------|----------------|-------------------|---|-----------|
| N° | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Мартынова Л.Р. | |  Подписано 03.10.2023 - 13:48 | - |