

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



**Рабочая программа по предмету
Адаптивная физическая культура
для 3ГУО_класса (надомное обучение)
1 ч. в нед , 34 ч. в год**
**Составитель: Валиева Л.Т., учитель
высшей квалификационной категории**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

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

Руководитель ШМО: Л.Ю.Сайфутдинова

Альметьевск – 2023 г.

Статус документа

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.4);
- 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;

Содержание \ общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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.
- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определенному полу, как «Я»);
- . Требования устанавливаются к результатам:

Личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определенному полу, как «Я»);
- Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- Оценка своих поступков по принципу «плохо-хорошо» на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
- Принятие помощи в учебной и жизненной ситуации;
- Проявление своих чувств и эмоций адекватное общепринятым нормам
- Сотрудничество с окружающими в разных социальных ситуациях доступным образом;
- Участие в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- Участие в коммуникации любыми доступными средствами и способами.

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

- Воспринимать собственное тело, осознавать свои физические возможности и ограничения.
- Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью.
- Устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:
- Усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи:

- правильное построение и знание своего места в строю;
- правильное передвижение из класса на урок физкультуры;

- ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
 - овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя);
 - выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
 - ходьба и бег в строю, в колонне по одному;
 - овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;
 - формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
 - овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
 - формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
 - формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
 - формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
 - формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
 - формирование умений преодолевать различные препятствия;
 - обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
 - формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают

обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- 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;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей,уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета на уровне основного общего образования».

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание программы Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Построения и перестроения.	6
2.	Ходьба и упражнения в равновесии.	6
3.	Бег	6
4.	Прыжки	3
5.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	3

6.	Ползание и лазанье	5
7.	Подготовка к спортивным играм	4
8.	Игры на улице в зимний период	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема Урока	Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР	Дата Проведения	
				План	Факт
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей 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/	5.09	
2	Построения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/	12.09	
3	Перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/	19.09	
4	Построения и перестроения.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/	26.09	
5	Построения и перестроения в парах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/	3.10	
6	Построения и перестроения в колоннах.	Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.	https://resh.edu.ru/	10.10	
7	Ходьба учащихся в ходьбе стайкой за учителем.	Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).	https://resh.edu.ru/	17.10	
8	Упражнения в равновесии.	Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.	https://resh.edu.ru/	24.10	
9	Ходьба в равновесии.	Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. П.), по игровой дорожке.	https://resh.edu.ru/	7.11	
10	Ходьба и упражнения в равновесии по кругу.	Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).	https://resh.edu.ru/	14.11	
11	Ходьба и упражнения в равновесии через незначительные препятствия.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя).	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	Прыжки на месте.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/	5.12	
14	Бег.	Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.	https://resh.edu.ru/	12.12	
15	Бег в заданном направлении.	Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флагом, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. П.).	https://resh.edu.ru/	19.12	
16	Бег беге в заданном направлении беге в заданном направлении .	Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).	https://resh.edu.ru/	26.12	
17	Бег в медленном темпе.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).	https://resh.edu.ru/	9.01	
18	Бег быстрым темпом.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флагом, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. П.	https://resh.edu.ru/	16.01	
19	Бег с предметом в руке.	Продолжение обучения учащихся бегать в заданном направлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флагом, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. П.	https://resh.edu.ru/	23.01	
20	Прыжки	Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.	https://resh.edu.ru/	30.01	
21	Игры на улице в зимний период.	Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).	https://resh.edu.ru/	6.02	
22	Прыжки прыжкам на мячах	Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — под прыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).	https://resh.edu.ru/	13.02	
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Закрепление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами;	https://resh.edu.ru/	20.02	
24	Катание, бросание, ловля округлых предметов набивных (сенсорных) мячей.	Прокатывание совместно с каждым учащимся индивидуально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на размеры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).	https://resh.edu.ru/	27.02	

25	Катание, бросание, ловля округлых предметов с помощью учителя.	Упражнения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (выбор мяча определяется ростом учащегося), при этом учащиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с помощью учителя или самостоятельно).	https://resh.edu.ru/	5.03	
26	Ползание.	Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/	12.03	
27	Лазанье.	Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).	https://resh.edu.ru/	19.03	
28	Ползание и лазанье.	Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	https://resh.edu.ru/	2.04	
29	Ползание и лазанье на четвереньках.	Упражнения в ползании на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).	https://resh.edu.ru/	9.04	
30	Ползание и лазанье на животе.	Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	https://resh.edu.ru/	16.04	
31	Подготовка к спортивным играм	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/	23.04	
32	Подготовка к спортивным играм, на координацию движений рук.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении сидя.	https://resh.edu.ru/	30.04	
33	Подготовка к спортивным играм на координацию движений ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении стоя.	https://resh.edu.ru/	7.05	
34	Подготовка к спортивным играм на координацию движений рук и ног.	Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	https://resh.edu.ru/	14.05 21.05 резерв	

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по без отметочной 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	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 23.10.2023 - 11:49	-