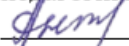
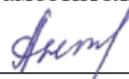


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогике
 / Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 / Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 4д класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино
2022г.-2023г.

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 1 - 4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2011г.

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемыми результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность данной программы объясняется несколькими причинами:

- в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;
- физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Цель программы:

- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

Каждый из четырех разделов программы предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

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

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

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

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 и другие.

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Предполагаемые результаты освоения программы в 4 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре

№	Дата		Тема урока	Д/З	Часы
	По плану	Фактически			
1			Вводный инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.		1 ч.
2			Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Построения и перестроения.		1ч.
3			Ходьба с различными движениями рук и ног.		1ч.
4			Ходьба с изменением темпа.		1ч.
5			Бег с изменением направления и темпа движения.		1ч.
6			Ходьба и бег на короткие отрезки.		1ч.
7			Катание мяча по полу.		1ч.
8			Преодоление препятствий при ходьбе.		1ч.
9			Преодоление препятствий при ходьбе.		1ч..

10			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.		1ч.
11			Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.		1ч.
12			Прыжки в длину с места.		1ч.
13			Прыжки в длину с места.		1ч.
14			Передача предметов.		1ч.
15			Прыжки вверх.		1ч.
16			Преодоление небольших препятствий.		1ч.
17			Метание мяча в стену.		1ч.
18			Метание мяча в стену.		1ч.
19			Подвижные игры с элементами ОРУ.		1ч.
20			Подвижные игры с элементами ОРУ.		1ч..
21			Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча.		1ч.
22			Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча.		1ч..
23			Подвижные игры с бегом.		1ч.
24			Подвижные игры с бегом.		1ч.

2 четверть**Подвижные игры**

25			Подвижные игры с метанием, бросками мяча.		1ч.
26			Подвижные игры с метанием, бросками мяча.		1ч.
27			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
28			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
29			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
30			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
31			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
32			Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча, броски и катание.		1ч.
33			Игры на свежем воздухе.		1ч.
34			Игры на свежем воздухе.		1ч.
			Игры на свежем воздухе.		1ч.

35			Лыжная прогулка.		1ч.
36			Лыжная прогулка.		1ч.
37			Лыжная прогулка.		1ч.
38			Лыжная прогулка.		1ч.
39			Лыжная прогулка		1ч.
40			Лыжная прогулка		1ч.
41			Игры на свежем воздухе		1ч.
42			Игры на свежем воздухе		1ч.
43			Работа на велотренажере		1ч.
44			Работа на велотренажере		1ч.
45			Работа на велотренажере		1ч.
46			Работа на велотренажере		1ч.
47			Работа на велотренажере		1ч.
48			Элементы спортивных игр: пионербол		1ч.

49			Элементы спортивных игр: пионербол		1ч.
50			Элементы спортивных игр: пионербол		1ч.
51			Элементы спортивных игр: пионербол		1ч.
52			Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами		1ч.
53			Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами		1ч.
54			Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами		1ч.
55			Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.		1ч.
56			Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.		1ч.
57			Равновесие.		1ч.
58			Равновесие.		1ч.
59			Спрыгивание с высоты.		1ч.
60			Подбрасывание мяча вверх и ловля его, сбивание предметов.		1ч.

61			Подбрасывание мяча вверх и ловля его, сбивание предметов.		1ч.
62			Подбрасывание мяча вверх и ловля его, сбивание предметов.		1ч.
63			Передача большого мяча в колонне.		1ч.
64			Метание малого мяча с места через натянутую веревку.		1ч.
65			Метание малого мяча с места через натянутую веревку.		1ч.
66			Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность.		1ч.
67			Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность.		1ч.
68			Упражнения с фитболами		1ч.
Итого					68ч.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.

3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Приложение

Подвижные игры на уроках

«Хвостики». Играющие разбиваются на 2 команды, условно «синие» и «красные». Каждому участнику выдается лента, того цвета команда, которую он затыкает за пояс, либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой «хвостик». Естественно, победит та, команда чьи «хвостики» остались целыми, хотя бы один.

«Перепрыгни через ручеек». Цель: учить прыгать легко, на двух ногах; воспитывать у детей настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи; способствовать совершенствованию деятельности опорно-двигательной системы организма ребенка; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Ход игры: на земле чертятся две расходящиеся линии. В самом узком месте их ширина равна 20 см, в самом широком 70 см – это ручеек. Дети встают у истока ручейка (в самом узком месте) и по сигналу воспитателя начинают перепрыгивать через ручеек по очереди. Выигрывает тот ребенок, которому удастся перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

«Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Учитель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к учителю. После того как дети соберутся около учителя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры учитель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

«Догони мяч». Учитель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем он переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить

мячи по количеству детей. Учитель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В игре воспитывается умение действовать по сигналу учителя, бегать в прямом направлении.