

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В.Осадчая
Приказ № 1
от «28» 08 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР *Е.В.Бабанина*
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

Рассмотрено на МО
учителей
Л.В.Маннапова
Протокол № 1
«29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного курса/предмета)

8»Б» класс

(степень образования /класс)

Составлена на основе Федеральной адаптированной – основной
общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
7. Календарно - тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

— Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

— Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2;

— «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

— Учебный план образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

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

Задачи:

— 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является ведущей целью данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. Создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;

2. Обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с РАС;

3. Организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей детей с РАС:

- формирование познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;

- формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. Обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. Осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный план для изучения курса «Двигательное развитие» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю. Общее количество 34 часа в год.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях «Двигательное развитие», что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм;
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании;
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.);
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Базовые учебные действия. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

5. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

6. Содержание учебного предмета.

Наименование разделов	Кол-во часов
Коррекция и закрепления навыка правильной осанки.	12 ч.

Формирование и укрепление мышечного корсета.	5 ч.
Коррекция и развитие сенсорной системы	6 ч.
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	10 ч.
Итого:	34 ч.

7. Календарно-тематическое планирование 8 «Б» класса предмета «Двигательное развитие»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности.
I четверть			10 ч.	
Раздел: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки» (4 ч.)				
1		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Подвижные игры.	1	Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.
2		Выполнение движений головой: наклоны, повороты.	1	Выполнять правильно имитационные упражнения.
3		Упражнения у гимнастической стенки смешанные висы. Ходьба и бег по ровной горизонтальной поверхности, подвижные игры. «Совушка».	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
4		Движение: ходьба и бег. Упражнения с гимнастической палочкой.	1	Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
Раздел: «Формирование и укрепление мышечного корсета» (3 ч.)				
5		Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и. п.	1	Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.

6		Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук.	1	Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.
7		Упражнения с предметами и без них.	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.
Раздел: «Коррекция и развитие сенсорной системы» (3 ч.)				
8		Игра: «День и ночь».	1	Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
9		Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1	Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
10		Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны.	1	Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
II четверть			10 ч.	
Раздел: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки» (4 ч.)				
11		Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, Изменения позы в положении стоя: поворот, наклон.	1	Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.
12		Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку.	1	Выполняют бег в колонне по одному, положив одну руку на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем.
13		Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения.

14		Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка сова».	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
Раздел: «Формирование и укрепление мышечного корсета» (2 ч.)				
15		Ходьба на носках, пятках высоко поднимая бедро.	1	Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
16		Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1	Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот. Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.
Раздел: «Развитие точности движений пространственной ориентировки» (4 ч.)				
17		Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1	Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
18		Игры: «День и ночь», «У медведя во бору», «Ищи».	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
19		Право, лево. Направо, налево.	1	Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).
20		Впереди, сзади, рядом.	1	Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).
III четверть			9ч.	
Раздел: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки» (3 ч.)				

21		Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим).	1	Знать какие части тела соприкасаются со стенкой при правильной осанке. Выполнять простейшие упражнения.
22		Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка».	1	Знать какие части тела соприкасаются со стенкой при правильной осанке. Выполнять простейшие упражнения.
23		Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка».	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

Раздел: «Развитие точности движений пространственной ориентировки» (6 ч.)

24		Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками	1	Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
25		Ходьба приставным шагом.	1	Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
26		Ходьба с подниманием бедра.	1	Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
27		Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1	Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
28		Упражнение «Аист».	1	Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
29	16 ч.		1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
IV четверть			5 ч.	

Раздел: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки» (2ч.)

30		Ходьба по ровной горизонтальной поверхности.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
31		Упражнение «Птичка», «Веточка».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.

Раздел: «Коррекция и развитие сенсорной системы» (3 ч.)

32		– Упражнения с мячами ёжиками.	1	Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
33		Упражнения с различными малыми мячами.	1	Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
34		Упражнения с гимнастической палкой.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- флажки;
- дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);
- дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);
- координационная лесенка;
- кубики, кегли и шары пластмассовые;
- кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;
- ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см);
- мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые);
- гимнастические маты;
- обручи разных размеров;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

