Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 8 ТМНР класса**

**на 2024-2025учебный год**

Разработал: Мартынова Елена Дмитриевна,

Учитель

г.Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 3 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр.4 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр. 4-5 |
| 5. | Содержание учебного предмета, коррекционного курса | стр. 5-7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр. 7-15 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр. 16 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 17-22 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 23 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 ТМНР класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи2;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

-Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год.

**1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета:**

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

**Целью занятий** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается в коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется я комплексной находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся к самостоятельной жизни.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана.

На адаптивную физическую культуру в 5-м ТМНР классе отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебных недели).

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Часов в год |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**4.1 Личностные**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**4.2. Предметные результаты** освоения учебного предмета.

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 с 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, :ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**Формирования базовых учебных действий** у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у обучающихся к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

умение выполнять инструкции педагогического работника;

использование по назначению учебных материалов;

умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

в течение определенного периода времени,

от начала до конца,

с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

**5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**5.1. Физическая подготовка**

*Построения и перестроения.*

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч"("ноги на ширине ступни").Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг .Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед .Повороты на месте в разные стороны .Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения . Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кисть сгибание фаланг пальцев.

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам" . Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед(назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях .Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой .Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых)ног, круговые движения .Переход из положения "лежа" в положение "сидя"(из положения "сидя" в положение "лежа").Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед , отведение в стороны .отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.*

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).Преодоление препятствий при ходьбе (беге).Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе .Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения , отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Бег с изменением

темпа и направления движения.

*Прыжки.*

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега.

*Ползание под лизание, лазание, пере лизание.* Ползание на животе, на четвереньках. Под лизание под препятствия на животе, на четвереньках . Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по на колонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. вниз на канате, рейке .Перелизание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

Бросание мяча на дальность . Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького)мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького)мяча одной (двумя) руками .Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

**5.2. Коррекционные подвижные игры.**

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).Броски мяча в кольцо двумя руками.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча .Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу).Игра. .Ведение мяча .Выполнение передачи мяча партнеру.

*Бадминтон.* Узнавание(различение) инвентаря для бадминтона .Удар по волану: нижняя (верхняя)подача.

*Подвижные игры .*Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз".Соблюдение правил игры "Болото".Соблюдение правил игры "Пятнашки".Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, про лизание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры" Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки ".Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

**5.3. Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действйи при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. .Выполнение скользящего шага без палок: одно(несколько) скольжений.

**5.4 Туризм.**

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда

уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак ,спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак(например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. .Соблюдение последовательности 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. Тушение костра.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Физическая подготовка | 56 |
| 2 | Коррекционные подвижные игры | 30 |
| 3 | Лыжная подготовка | 10 |
| 4 | Туризм | 6 |
|  | Итого | 102 |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| 1 | **Физическая подготовка** | 17 |  |  |
| 1.1 | Принятие исходного положения для строения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч"("ноги на ширине ступни"). | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя на принятия исходного положения для построения и перестроения. |  |
| 1.2 | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 1 | Выполнение строевых упражнений |  |
| 1.3 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 1 | Выполнение физических упражнений в ходьбе |  |
| 1.4 | Повороты на месте в разные стороны. | 1 | Выполнение строевых упражнений |  |
| 1.5 | Ходьба в колонне по одному, по двое | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 1.6 | Бег в колонне. | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 1.7 | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий при ходьбе (беге). | 1 | Выполнение упражнений на преодоление препятствий |  |
| 1.9 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 1.10 | Прыжки в длину с места, с разбега | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 1.11 | Прыжки в длину с места, с разбега | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 1.12 | Бросание мяча на дальность. | 1 | Выполнение упражнений с мячами |  |
| 1.13 | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 | Выполнение упражнений с мячами в ходьбе и беге |  |
| 1.14 | Метание в цель (на дальность). | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 1.15 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 1.16 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 1.17 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| **2** | **Коррекционные подвижные игры** | **15** |  |  |
| 2.1 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 2.2 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 2.3 | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 2.4 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. | 1 | Выполнение упражнений с баскетбольными мячами |  |
| 2.5 | Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). | 1 | Выполнение упражнений с баскетбольными мячами |  |
| 2.6 | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 | Выполнение упражнений с баскетбольными мячами |  |
| 2.7 | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 2.8 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 | Выполнение упражнений с волейбольными мячами. |  |
| 2.9 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 | Выполнение упражнений с волейбольными мячами. |  |
| 2.10 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 | Выполнение упражнений с волейбольными мячами. |  |
| 2.11 | Игра в паре без сетки (через сетку). |  | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 2.12 | Игра в паре без сетки (через сетку). | 1 | Выполнение упражнений с волейбольными мячами. |  |
| 2.13 | Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 2.14 | Соблюдение правил игры "Болото". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 2.15 | Соблюдение правил игры "Пятнашки". | **1** | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **10** |  |  |
| 3.1 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | 1 | Выполнение упражнений с лыжным инвентарем на основе показа учителя |  |
| 3.2 | Транспортировка лыжного инвентаря. | 1 | Выполнение упражнений с лыжным инвентарем на основе показа учителя |  |
| 3.3 | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление , подъем пятки. | 1 | Выполнение упражнений с лыжным инвентарем на основе показа учителя |  |
| 3.4 | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. | 1 | Выполнение упражнений с лыжным инвентарем на основе показа учителя |  |
| 3.5 | Чистка лыж от снега. | 1 | Выполнение упражнений с лыжным инвентарем на основе показа учителя |  |
| 3.6 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.7 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 1 | Выполнение упражнений на овладения техники передвижения на лыжах |  |
| 3.8 | Выполнение ступающего шага- движения на месте, продвижение вперед приставным шагом , продвижением в сторону приставным шагом. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.9 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.10 | Выполнение скользящего шага без палок: одно(несколько) скольжений. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| **4** | **Коррекционные подвижные игры** | **15** |  |  |
| 4.1 | Футбол. Узнавание футбольного мяча. | 1 | Выполнение упражнений с футбольными мячами. |  |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Выполнение упражнений с футбольными мячами. |  |
| 4.3 | Выполнение передачи мяча партнеру. | 12 | Выполнение упражнений с футбольными мячами. |  |
| 4.4 | Бадминтон. Узнавание(различение) инвентаря для бадминтона. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.5 | Удар по волану: нижняя (верхняя)подача | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.6 | Отбивание волана снизу (сверху). | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.7 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, про лизание по  туннелю, бег, передача эстафеты | 1 | Выполнение упражнений в игре-эстафете |  |
| 4.8 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, про лизание по  туннелю, бег, передача эстафеты | 1 | Выполнение упражнений в игре-эстафете |  |
| 4.9 | Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.10 | . Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.11 | Соблюдение правил игры"Бросай-ка". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.12 | Соблюдение правил игры "Быстрые санки". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.13 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.14 | Соблюдение правил игры "Пятнашки". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| 4.15 | Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". | 1 | Выполнение упражнений на овладение правилами подвижных игр |  |
| **5** | **Туризм** | **6** |  |  |
| 5.1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда  уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. | 1 | Беседа о правилах поведения во время похода |  |
| 5.2 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак ,спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.3 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.4 | Соблюдение последовательности действий при раскладывание спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла , развязывание тесьмы, раскатывание мешка. | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.5 | Соблюдение последовательности 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. | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 5.6 | Тушение костра | 1 | Беседа о правилах поведения у костра. |  |
| **6** | **Физическая подготовка** | **39** |  |  |
| 6.1 | Движения руками при ходьбе: взмахи, в ращения , отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.2 | Ходьба в умеренном , (медленном, быстром) темпе. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 6.3 | Дыхательные упражнения : произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос). | 1 | Выполнение упражнений на дыхание |  |
| 6.4 | Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.5 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.6 | Круговые движения кистью. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.7 | Сгибание фаланг пальцев. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.8 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.9 | Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.10 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.11 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.12 | Поднимание головы в положении "лежа на животе". |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.13 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.14 | Повороты туловища вправо (влево). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.15 | Круговые движения прямыми руками вперед(назад). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.16 | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.17 | Стояние на коленях. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.18 | Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.19 | Поочередные(одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых)ног, круговые движения. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.20 | Переход из положения "лежа" в положение "сидя"(из положения "сидя" в положение "лежа"). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.21 | Ходьба по доске, лежащей на полу. |  | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 6.22 | Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической  скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). |  | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке |  |
| 6.23 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.24 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.25 | Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног в перед , отведение в стороны. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.26 | Отход от стены с сохранением правильной осанки. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.27 | Движения руками при ходьбе: взмахи , вращения ,отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. |  | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 6.28 | Ползание на животе, на четвереньках. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.29 | Под лизание под препятствия на животе, на четвереньках. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.30 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. |  | Выполнение упражнений на гимнастической стенке |  |
| 6.31 |  |  | Выполнение упражнений на гимнастической стенке |  |
| 6.32 | Вис на канате, рейке. |  |  |  |
| 6.33 | Пере лизание через препятствия. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.34 | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). |  | Выполнение упражнений с предметами |  |
| 6.35 | Броски среднего (маленького)мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). |  | Выполнение упражнений с мячами |  |
| 6.36 | Ловля среднего (маленького)мяча одной (двумя) руками. |  | Выполнение упражнений с мячами |  |
| 6.37 | Сбивание предметов большим (малым) мячом |  | Выполнение упражнений с мячами |  |
| 6.38 | Перенос груза. |  | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 6.39 | Бег с изменением  темпа и направления движения. |  | Выполнение упражнений в беге |  |
|  | Итого | 102 |  |  |

**7. Описание учебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1. Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы. под ред.В.В.Воронковой. Москва «Просвещение» 2010.

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

1. Теннисные мячи
2. Волейбольные мячи, баскетбольные мячи.
3. Гимнастические палки,
4. Флажки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Гимнастические скамейки

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Приложение 1.**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2043 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 8 ТМНР класса

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Мартынова Елена Дмитриевна

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения уроков | | |
|  |  |  | план | факт | |
| 1 | **Физическая подготовка** | 17 |  | | |
| 1.1 | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч"("ноги на ширине ступни"). | 1 |  | |  |
| 1.2 | Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 1 |  | |  |
| 1.3 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 1 |  | |  |
| 1.4 | Повороты на месте в разные стороны. | 1 |  | |  |
| 1.5 | Ходьба в колонне по одному, по двое | 1 |  | |  |
| 1.6 | Бег в колонне. | 1 |  | |  |
| 1.7 | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). | 1 |  | |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий при ходьбе (беге). | 1 |  | |  |
| 1.9 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). | 1 |  | |  |
| 1.10 | Прыжки в длину с места, с разбега | 1 |  | |  |
| 1.11 | Прыжки в длину с места, с разбега | 1 |  | |  |
| 1.12 | Бросание мяча на дальность. | 1 |  | |  |
| 1.13 | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 1 |  | |  |
| 1.14 | Метание в цель (на дальность). | 1 |  | |  |
| 1.15 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  | |  |
| 1.16 | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | 1 |  | |  |
| 1.17 | Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 1 |  | |  |
| **2** | **Коррекционные подвижные игры** | **15** |  | | |
| 2.1 | Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. | 1 |  | |  |
| 2.2 | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 1 |  | |  |
| 2.3 | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 1 |  | |  |
| 2.4 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. | 1 |  | |  |
| 2.5 | Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). | 1 |  | |  |
| 2.6 | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 |  | |  |
| 2.7 | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча . | 1 |  | |  |
| 2.8 | Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 |  | |  |
| 2.9 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 |  | |  |
| 2.10 | Прием волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 |  | |  |
| 2.11 | Игра в паре без сетки (через сетку). | 1 |  | |  |
| 2.12 | Игра в паре без сетки (через сетку). | 1 |  | |  |
| 2.13 | Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". | 1 |  | |  |
| 2.14 | Соблюдение правил игры "Болото". | 1 |  | |  |
| 2.15 | Соблюдение правил игры "Пятнашки". | 1 |  | |  |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **10** |  | | |
| 3.1 | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | 1 |  | |  |
| 3.2 | Транспортировка лыжного инвентаря. | 1 |  | |  |
| 3.3 | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление , подъем пятки. | 1 |  | |  |
| 3.4 | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление , подъем пятки. | 1 |  | |  |
| 3.5 | Чистка лыж от снега. | 1 |  | |  |
| 3.6 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 1 |  | |  |
| 3.7 | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 1 |  | |  |
| 3.8 | Выполнение ступающего шага : шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом ,продвижение в сторону приставным шагом. | 1 |  | |  |
| 3.9 | Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. | 1 |  | |  |
| 3.10 | Выполнение скользящего шага без палок: одно(несколько) скольжений. | 1 |  | |  |
| **4** | **Коррекционные подвижные игры** | **15** |  | | |
| 4.1 | Футбол. Узнавание футбольного мяча. | 1 |  | |  |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 |  | |  |
| 4.3 | Выполнение передачи мяча партнеру. | 1 |  | |  |
| 4.4 | Бадминтон. Узнавание(различение) инвентаря для бадминтона. | 1 |  | |  |
| 4.5 | Удар по волану: нижняя (верхняя)подача | 1 |  | |  |
| 4.6 | Отбивание волана снизу (сверху). | 1 |  | | |
| 4.7 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, про лазание по  туннелю, бег, передача эстафеты | 1 |  | |  |
| 4.8 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, про лазание по  туннелю, бег, передача эстафеты | 1 |  | |  |
| 4.9 | Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". | 1 |  | |  |
| 4.10 | . Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. | 1 |  | |  |
| 4.11 | Соблюдение правил игры"Бросай-ка". | 1 |  | |  |
| 4.12 | Соблюдение правил игры "Быстрые санки". | 1 |  | |  |
| 4.13 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом". | 1 |  | |  |
| 4.14 | Соблюдение правил игры "Пятнашки". | 1 |  | |  |
| 4.15 | Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". | 1 |  | |  |
| **5** | **Туризм** | **6** |  | | |
| 5.1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда  уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. | 1 |  | |  |
| 5.2 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | 1 |  | |  |
| 5.3 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). | 1 |  | |  |
| 5.4 | Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. | 1 |  | |  |
| 5.5 | Соблюдение последовательности 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. | 1 |  | |  |
| 5.6 | Тушение костра | 1 |  | |  |
| **6** | **Физическая подготовка** | **39** |  | | |
| 6.1 | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. | 1 |  | |  |
| 6.2 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  | |  |
| 6.3 | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос). | 1 |  | |  |
| 6.4 | Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. | 1 |  | |  |
| 6.5 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  | |  |
| 6.6 | Круговые движения кистью. | 1 |  | |  |
| 6.7 | Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  | |  |
| 6.8 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. | 1 |  | |  |
| 6.9 | Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". | 1 |  | |  |
| 6.10 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). | 1 |  | |  |
| 6.11 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  | |  |
| 6.12 | Поднимание головы в положении "лежа на животе". | 1 |  | |  |
| 6.13 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). | 1 |  | |  |
| 6.14 | Повороты туловища вправо (влево). | 1 |  | |  |
| 6.15 | Круговые движения прямыми руками вперед(назад). | 1 |  | |  |
| 6.16 | Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 |  | |  |
| 6.17 | Стояние на коленях. | 1 |  | |  |
| 6.18 | Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. | 1 |  | |  |
| 6.19 | Поочередные(одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых)ног, круговые движения. | 1 |  | |  |
| 6.20 | Переход из положения "лежа" в положение "сидя"(из положения "сидя" в положение "лежа"). | 1 |  | |  |
| 6.21 | Ходьба по доске, лежащей на полу. | 1 |  | |  |
| 6.22 | Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической  скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). | 1 |  | |  |
| 6.23 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). | 1 |  | |  |
| 6.24 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке | 1 |  | |  |
| 6.25 | Движение руками и ногами, стоя плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. | 1 |  | |  |
| 6.26 | Отход от стены с сохранением правильной осанки. | 1 |  | |  |
| 6.27 | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. | 1 |  | |  |
| 6.28 | Ползание на животе, на четвереньках. | 1 |  | |  |
| 6.29 | П | 1 |  | |  |
| 6.30 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. | 1 |  | |  |
| 6.31 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. | 1 |  | |  |
| 6.32 | Вис на канате, рейке. | 1 |  | |  |
| 6.33 | Перелезание через препятствия. | 1 |  | |  |
| 6.34 | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). | 1 |  | |  |
| 6.35 | Броски среднего (маленького)мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 1 |  | |  |
| 6.36 | Ловля среднего (маленького)мяча одной (двумя) руками. | 1 |  | |  |
| 6.37 | Сбивание предметов большим (малым) мячом | 1 |  | |  |
| 6.38 | Перенос груза. | 1 |  | |  |
| 6.39 | Бег с изменением  темпа и направления движения. | 1 |  | |  |
|  | Итого | 102 |  | | |

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» (1 четверть 2024-2025 у.г.)**

Учитель Мартынова Елена Дмитриевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |