

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 607
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принята на заседании педагогического совета ГБОУ ООШ № 607
Протокол №2 от 28.08.2024г.

<p>«Согласовано»</p> <hr/> <p>Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 607 Дворянкина Е.В.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <hr/> <p>Директор ГБОУ школы № 607 Шамина Л. Н. Приказ № 61/от 28.08.2024г.</p>
---	--

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 12 А класса «Особый ребенок»

Срок реализации 2024-2025 учебный год

Автор-разработчик: Мартыненко Марина Владимировна
(Ф. И. О. педагога)

Учитель класса «Особый ребёнок» Высшей квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 12-ом классе составлена на основе: федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (2 вариант), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026.

Рабочая программа, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 607, на 2024-2025 учебный год рассчитана на 102 часа, (исходя из 34 учебных недель в году). При разработке программы учитывались индивидуальные особенности учащихся: дети с тяжелыми множественными нарушениями развития (в сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системах, наличие ДЦП, плоскостопия, сколиозов).

В 12-ом классе 8 учащихся. С программой справляется 4 человека.

В силу психофизических особенностей Е., К., К., П., А., И., К., Е. (дети со сложными (комплексными) нарушениями развития) обучаются по индивидуальному образовательному маршруту. Занятия проводятся по упрощенной программе:

- 1.сокращение числа упражнений;
- 2.использование наиболее простых упражнений;
- 3.индивидуальный подход к ребенку;
- 4.непосредственная помощь педагога.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределения содержания программы, исходя, из психофизиологических особенностей класса и предполагает индивидуальное психологомедико-педагогическое сопровождение.

Программа может быть реализована, как в очной, так и в дистанционной форме обучения.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным приказом по ГБОУ школе № 607 Протокол №7 от 29.05.2024 года приказ №59/6 от 26.08.2024 года, в списке учебников, используемых в 2024-2025 учебном году.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Личностные результаты.

1. Владение необходимыми в разнообразной двигательной деятельности знаниями, умениями, навыками и воспитание сознательного отношения к их использованию. 2.Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие.

3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
4. Владение приемами правильного дыхания (по показу учителя).
5. Красивая (правильная) осанка, умение ее сохранять при разных формах движения и передвижений.
6. Умение взаимодействовать в коллективе.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

1. Проявление интереса к двигательной активности.
2. Соблюдение норм поведения на занятиях по двигательному развитию.
3. Выполнение простых речевых инструкций.
4. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: выполнение двигательных переходов в горизонтальной плоскости.
5. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: выполнение двигательных переходов в вертикальной плоскости.
6. Освоение навыка правильного захвата, удержания, переключивания, сортировки предметов.
7. Принятие помощи взрослого при выполнении элементарных упражнений.
8. Восприятие тактильных раздражителей и адекватная реакция на них.
9. Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений.
10. Развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

1. Освоение знаний в области двигательного развития.
2. Знание основных правил поведения на занятиях по двигательному развитию и осознанное их применение.
3. Выполнение команд по показу и словесной инструкции учителя.
4. Выполнение комплексов упражнений с предметами по показу учителя.
5. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.
6. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: передвижение разными способами в т.ч. с использованием технических средств.
7. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
8. Развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости.
9. Развитие и расширение функциональных возможностей общей и мелкой моторики.
10. Интерес к определенным и доступным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Номер урока с начала учебного года	Дата проведения		Примечания
				По плану	По факту	
Физическая подготовка						
1	Правила поведения на уроках АФК. Двигательный режим школьника.	1	1	02.09		
2	Основы самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния в процессе занятий.	1	2	04.09		
3	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Сдача рапорта учителю.	1	3	05.09		
4	Построение в шеренгу. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две.	1	4	09.09		
5	Ходьба в колонне по одному с заданием. Согласование дыхания с различными движениями.	1	5	11.09		
6	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием пола различных предметов, сохраняя равновесие.	1	6	12.09		
7	Равномерный бег до 8 минут. Развитие общей выносливости.	2	7 8	16.09 18.09		

8	Бег с ускорением и замедлением со сменой ведущего.	1	9	19.09		
---	--	---	---	-------	--	--

9	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом.	2	10 11	23.09 25.09		
10	Прыжки в длину с места.	2	12 13	26.09 30.09		
11	Прыжки через обруч, скакалку.	1	14	02.10		
12	Прыжки на одной ноге. Прыжки в цель с разного расстояния.	1	15	07.10		

Коррекционные подвижные игры

1	Бадминтон. Упрощенные правила игры.	2	16 17	09.10 10.10		
2	Бадминтон: закрепление навыка удержания ракетки, удара по волану, свободного передвижения по площадке.	1	18	14.10		
3	Бадминтон: перебрасывание волана на сторону партнера через сетку. Удары прямые, снизу и боковые.	1	19	16.10		
4	Бадминтон. Учебнотренировочная игра.	1	20	17.10		

Физическая подготовка

1	Принятие исходных положений: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч". Выполнение строевых команд по словесной инструкции учителя.	2	21 22	21.10 23.10		
2	Повороты на месте и в движении. Выполнение команд «Направо», «Налево», «Кругом».	1	23	24.10		

3	Ходьба в разных построениях, по опорам.	1	24	06.11		
4	Бег в парах наперегонки по команде: «На старт, внимание, марш!»	2	25 26	07.11 11.11		
5	Бег на отрезки до 20 м с разных стартовых позиций.	1	27	13.11		
6	Эстафетный бег. Соблюдение последовательности действий в эстафете.	1	28	14.11		
7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	29 30	18.11 20.11		
8	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 см.	2	31 32	21.11 25.11		
9	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1	33	27.11		

Коррекционные подвижные игры

1	Бочче – Паралимпийский вид спорта. История возникновения игры.	2	34 35	28.11 02.12		
2	Узнавание инвентаря для игры в бочче. Разметка корта.	1	36	04.12		
3	Бочче: нахождение своего места на корте.	1	37	05.12		
4	Бочче: основные исходные положения при выполнении броска.	1	38	09.12		
5	Бочче: техника захвата большого мяча.	2	39 40	11.12 12.12		

6	Бочче: выбор направления для выполнения броска.	1	41	16.12		
7	Бочче: катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильный захват.	1	42	18.12		
8	Футбол. Узнавание инвентаря для игры: мяч, ворота.	1	43	19.12		
9	Футбол: прокатывание мяча правой/левой ногой в заданном направлении, остановка мяча ногой.	1	44	23.12		
10	Футбол: передачи мяча в парах.	1	45	25.12		
11	Футбол: закатывание мяча в ворота.	1	46	26.12		

12	Футбол: упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.	1	47	28.12		
Физическая подготовка						
1	Разновидности ходьбы. Старты из различных положений.	1	48	09.01		
2	Ходьба с поворотами и остановками по слуховому и зрительному сигналу.	2	49 50	13.01 15.01		
3	Ходьба приставным шагом, спиной вперед, длинным шагом, коротким шагом.	1	51	16.01		
4	Бег под музыку. Ускорение и замедление темпа при изменении звучания.	2	52 53	20.01 22.01		
5	Челночный бег по ориентирам.	1	54	23.01		
6	Совершенствование навыков ползания и лазания в соревновательных условиях.	1	55	27.01		
7	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (до 15 раз подряд).	2	56 57	29.01 30.01		
8	Отбивание мяча от пола 48 раз подряд.	1	58	03.02		
9	Толкание набивного мяча весом до 2 кг с места на дальность.	1	59	05.02		

10	Прокатывание набивных мячей в цель.	2	60 61	06.02 10.02		
11	Передача мяча по кругу, в шеренге, в колонне. Перенос двух и более предметов в заданное место.	1	62	12.02		
12	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	63 64	13.02 17.02		
13	Метание мяча в движущуюся цель.	1	65	19.02		
14	Прыжки в длину/высоту с места и с разбега.	2	66	20.02 24.02		
15	Прыжки через препятствия.	2	67	26.02 27.02		
Коррекционные подвижные игры						
1	Волейбол. Различение инвентаря для игры: мяч, сетка. Упрощенные правила игры.	1	68	03.03		
2	Волейбол: прием и передача мяча сверху/снизу в парах на месте.	2	69 70	05.03 06.03		
3	Волейбол: прыжки вверх с места и с шага. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	71 72	10.03 12.03		
4	Волейбол: ознакомление с нижней прямой подачей, приемами блокировки.	2	73 74	13.03 17.03		

5	Волейбол: командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	75	19.03		
---	---	---	----	-------	--	--

6	Волейбол: комбинации из освоенных элементов. Тактика командной игры.	1	76	20.03		
---	--	---	----	-------	--	--

7	Волейбол. Учебнотренировочная игра.	1	77	31.03		
---	-------------------------------------	---	----	-------	--	--

Физическая подготовка

8	Корректирующие упражнения в балансировке на гимнастическом мяче.	2	78 79	02.04 03.04		
---	--	---	----------	----------------	--	--

9	Корректирующие упражнения для расслабления мышц и формирования правильной осанки.	2	80 81	07.04 09.04		
---	---	---	----------	----------------	--	--

10	Корректирующие упражнения для общей и мелкой моторики рук.	2	82 83	10.04 14.04		
----	--	---	----------	----------------	--	--

11	Корректирующие упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	2	84 85	16.04 17.04		
----	---	---	----------	----------------	--	--

12	Корректирующие упражнения с гимнастическими палками.	2	86 87	21.04 23.04		
----	--	---	----------	----------------	--	--

13	Корректирующие упражнения с гантелями до 2 кг.	1	88	24.04		
----	--	---	----	-------	--	--

Туризм

1	Правила поведения в походе. Узнавание предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик.	2	89 90	28.04 30.04		
2	Узнавание предметов туристического инвентаря: палатка, котелок, тренога.	1	91	05.05		
3	Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак.	2	92 93	07.05 12.05		
4	Последовательность действий при раскладывании спального мешка.	2	94 95	14.05 15.05		
5	Последовательность действий при расположении в спальном мешке.	2	96 97	19.05 21.05		
6	Последовательность действий при складывании спального мешка.	1	98	22.05		
7	Узнавание составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	1	99	26.05		
8	Поиск и подготовка места для установки палатки.	3	100 101 102			

Учебно – методический комплекс

Название предмета	Уровень обучения	Название учебной программы	Вид учебной программы	Используемые учебники	Используемые пособия для учителя, для учащихся.	Соответствие УМК
Адаптивная физкультура	Коррекционный	Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными и нарушениями) (2 вариант), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации, от 24 ноября 2022 года № 1026	Государственная	Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019гг. – УМК «Школа России» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 классы / под ред. Виленского М.Я.- М.: Просвещение, 2019г. - УМК М. Я. Виленский, 5 кл.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 2. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астатическая и гиперкинетическая: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 3. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы спастической диплегии и тетраплегии: практическое пособие для педагогов-дефектологов, Владос, 2020 4. «Частные методики адаптивной физической культуры» под ред. Л. В. Шапковой, Москва, Советский спорт, 2006 г. 5. «Программа Специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с отклонениями в развитии 1-9 классы» СПб, образование 2006г, Г. И. Гербцова 6. «Технологии ФС деятельности в АФК»/Под общей редакцией С. П. Евсеева, Москва 2019г. 7. «Комплексы детской ОРУ гимнастики» М. А. Алексеева, Феникс Ростов-на-Дону, 2016г. 8. «Адаптивная физкультура в школе». Начальная школа: Уч. методическое пособие-О.Э. 	Соответствует

					<p>Аксенова//Под. общ. ред. С. П. Евсеева- СПб, СПбГ АФК им. П.Ф.Лесгафта,2013г.</p> <p>9. «Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения»: Уч. пособие/Под общ. ред. Профессора С. П. Евсеева-СПб.: Галлея принт,2011.</p> <p>10. «Комплекс учебно-метод. материалов для специалистов обеспечивающих учеб. тренировочный процесс среди инвалидов»: СПбГ АФК им. П.Ф.Лесгафта,2000-2009гг.</p> <p>11. Практический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушен. развития»: Н. Н. Малофеев.</p> <p>12. «АФК» журнал, СПбГ АФК им. П.Ф. Лесгафта, еженедельный</p> <p>13. «Спорт. игры и упражнения в детском саду»: Э.Й. Адашквичене: М.: Просвещение, 1992г.</p> <p>14. «Игра и дети»-журнал для родителей и педагогов.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1.Программа Попова М.Н. «Навстречу друг другу»2.Книга для родителей о здоровье детей:</p> <p>Латохина Л, Андрус Т. «Творим здоровье души и тела»</p> <p>3. Баряева Л.Б., Зарин А.П. Обучение сюжетноролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебнометодическое пособие. – Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2008.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>4. Шаловалов А.Г. Игра как средство эмоционального развития детей с интеллект. недостаточностью -Спб- 2009</p>	
--	--	--	--	--	---	--

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы).

Предмет: Адаптивная физкультура

Класс 12 «А»

Учитель Мартыненко М.В.

2024-2025 учебный год

№ ур ока	Даты по осн. КТП	Даты про веде ния	Тема	Количество часов		Причины корректировк и	Способ корректировки
				По плану	Дано		

«___» _____ 201

Учитель _____ (_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы №607 _____ Дворянкина Е.В.

«___» _____

