

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край,

г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.

Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.

E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;

Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>;

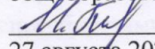
Приложение к АООП ОУ (ИН). Приказ от 28.08.2024 № 240 - О.Д

СОГЛАСОВАНА

И.о. заместителя директора по УВР

ГКОУ «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат № 17»

 И.В.Калашникова

27 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГКОУ «Специальная

(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 17»

 Б.А.Дементева

28 августа 2024г.

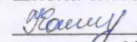
РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

ГКОУ «Специальная

(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 17»

 Е.Н.Колесникова

протокол №1 от 26 августа 2024г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»,

/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

внеурочная деятельность (коррекционные курсы),

/наименование предметной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - начальное общее образование, 4в класс

ФАООП ОУ (ИН). Вариант 2

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год - 2024/25

Количество часов: всего в год - 33 часа

в неделю - 1 час

Учитель - Гальченко Сергей Петрович

/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности «учитель»

/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ от 24.11.2022г № 1026

/указать программу/программы /

Учебник: .

/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающее направление является обязательным для данной категории обучающихся и состоит из коррекционно-развивающих занятий «Хозяйственно-бытовой труд и привитие навыков самообслуживания» и коррекционных курсов по направлениям: сенсорное развитие, предметно-практические действия, двигательное развитие, альтернативная коммуникация и коррекционно-развивающие занятия.

Факультативный курс «Путь к выбору профессии» направлен на формирование у подростков профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, с учетом социокультурной ситуации, потребностей региона в рабочих кадрах на основе комплексного изучения личности с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей, состояния здоровья.

Выбор дисциплин коррекционно-развивающей направленности для индивидуальных и групповых занятий, их количественное соотношение осуществляется образовательной организацией самостоятельно, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума и индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида. Коррекционные курсы реализуются, как правило, в форме индивидуальных занятий. Продолжительность коррекционного занятия с учетом психофизического состояния ребенка составляет 20 минут.

Особые образовательные потребности детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития диктуют необходимость разработки специальной индивидуальной программы развития (СИПР) для их обучения и воспитания. При организации образования на основе СИПР индивидуальная недельная нагрузка обучающегося может варьироваться. Так, с учетом учебного плана организация, реализующая вариант 2 АООП, составляется индивидуальный учебный план для каждого обучающегося, в котором определен индивидуальный набор учебных предметов и коррекционных курсов с указанием объема учебной нагрузки. Различия в индивидуальных учебных планах объясняются разнообразием образовательных потребностей, индивидуальных возможностей и особенностей развития обучающихся. В индивидуальных учебных планах детей с наиболее тяжелыми нарушениями развития, как правило, преобладают занятия коррекционной направленности. У детей с менее выраженными нарушениями развития больший объем учебной нагрузки распределится на предметные области. Для детей, особые образовательные потребности которых не позволяют осваивать предметы основной части учебного плана АООП, учебная нагрузка для СИПР формируется следующим образом: увеличивается количество часов коррекционных курсов и добавляются часы коррекционно-развивающих занятий в пределах максимально допустимой нагрузки, установленной учебным планом. Некоторые дети, испытывающие трудности адаптации к условиям обучения в группе, могут находиться в организации ограниченное время, объем их нагрузки также лимитируется индивидуальным учебным планом и отражается в расписании занятий.

Процесс обучения по предметам организуется в форме урока. Учитель проводит урок для состава всего класса или для группы учащихся, а также индивидуальную работу с обучающимся в соответствии с расписанием уроков. Продолжительность

индивидуальных занятий не должна превышать 20 мин., фронтальных, групповых и подгрупповых занятий - не более 40 минут. В учебном плане устанавливается количество учебных часов по предметам обучения на единицу обучающихся. Единицей обучающихся считается: один ученик (индивидуальная работа), группа (2 - 3 обучающихся), класс (все обучающиеся класса).

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, входит и **внеурочная деятельность**, которая отражена в рабочей программе воспитания еженедельными информационно-просветительскими занятиями патриотической, нравственной и экологической направленности «Разговоры о важном».

Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации АООП и СИПР определяет образовательная организация.

Всего на внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю. Время, отведенное на внеурочную деятельность (внеклассную воспитательную работу), не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении объемов финансирования, направляемых на реализацию АООП.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

7. Аутогенная тренировка.

Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.

8.Проведение контрольных мероприятий.

- а). тесты – по плану учителя.
- б). медицинский контроль – по плану.
- в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знать:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания).

Уметь:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр). Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений АФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память..

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (далее УТП)*
Содержание основного образования
по «Адаптивной физической культуре»
4В класс:(1 ч. в неделю)
(33 ч. в год)

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
8	7	10	8	33

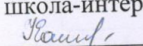
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

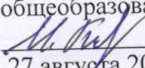
Четверть Формы контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Учебный год
	количество				
Предварительный контроль	1	1	1	1	4
Текущий контроль	Каждый урок	Каждый урок	Каждый урок	Каждый урок	25
Периодический контроль	1	1	1	1	4

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край,
г. Светлоград, ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>;

Приложение 1

к АРП по предмету «Адаптивная физическая культура», предметной области Внеурочная деятельность (коррекционные курсы)

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Е.Н. Колесникова
Протокол №1 от 26 августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора по УВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 И.В. Калашникова
27 августа 2024г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»,
/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

внеурочная деятельность (коррекционные курсы),
/наименование предметной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - начальное общее образование, 4в класс

ФАООП ОУ (ИН). Вариант 2

/начальное общее, основное общее образование с указанием классов/

Учебный год

- 2024/25

Количество часов: всего в год - 33 часа
в неделю - 1 час

Учитель - Гальченко Сергей Петрович
/ФИО педагога/

Квалификационная категория высшая
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: Федеральной адаптированной основной
общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), приказ от 24.11.2022г № 1026
/указать программу/программы /

Учебник: _____

/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

№ урока	Вид программного материала, направленность	Время
1	- беседа «Влияние занятий физической культурой»; - понятие о строе; - ходьба медленная с упражнениями на осанку; - игра с метанием мяча.	25 мин
2.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - корригирующие упражнения; - пробегание коротких отрезков; - игра «Охотники и утки»	25 мин
3.	- ознакомление со строевыми командами; - ходьба с изменением скорости; - упражнения в равновесии; - игра в «4-ре стойки»	25 мин
4.	- ознакомление со строевыми командами; - ходьба с изменением скорости; - упражнения в равновесии; - игра в «4-ре стойки»	25 мин
5.	- комплекс ОРУ в движении; - упражнения в равновесии; - метание мяча в цель; - игра «Пустое место»	25 мин
6.	- разминка игровым способом; - ходьба с заданием; - упражнения у гимнастической стенке; - игровые эстафеты	25 мин
7.	- игра разминка «Салка»; - комплекс ОРУ в игре; - упражнения в равновесии; - игровые эстафеты	25 мин
8.	- медленный бег; - комплекс упражнений для коррекции; - прыжки через скакалку; - игра «Мяч капитану»	25 мин
9.	- комплекс ОРУ в парах; - медленный бег до 200м.; - метание мяча на дальность; - игра «Не давай мяча водящему»	25 мин
10.	- строевые упражнения; - ОРУ с гимнастическими палками; - прыжки в длину; - игра «Охотники и утки»	25 мин
11.	- разновидность ходьбы и бега; - комплекс корригирующих упражнений; - метание мяча в цель; - игра «Горелки»	25 мин
12.	- ОРУ с гимнастическими палками; - бег в чередовании с ходьбой; - упражнения на тренажерах; - игра «Мяч капитану»	25 мин
13.	- игра «Я салка» - ОРУ в движении;	25 мин

	- развивающие упражнения на гимнастической стенке; - игра «Пионербол»	
14.	- ходьба с заданиями; - ОРУ для формирования осанки; - тренировка со скакалками, обручами; - игра «Перестрелка»	25 мин
15.	- расчет по порядку. Перестройка; - комплекс упражнений в движении; - упражнения в равновесии; - игра «Мяч сквозь обруч»	25 мин
16.	- игра «Невод» - медленный бег; - ОРУ в парах; - передача б\б мяча в парах	25 мин
17.	- игра «Невод» - медленный бег; упражнения на осанку; - игра «У медведя во бору»	25 мин
18.	- ОРУ с гимнастическими палками; - лазание по гимнастической лестнице; - перестроение в круг из шеренги; - игра «У медведя во бору»	25 мин
19.	ОРУ с гимнастическими обручами - перестроение в круг; - лазание по канату; - работа на тренажерах - игровые эстафеты	25 мин
20.	- ходьба с заданиями; - ОРУ в парах; - передача мяча в парах; - лазание по канату; - игровые эстафеты	25 мин
21.	- ОРУ с гимнастической палкой; - упражнения в равновесии; - корригирующие упражнения; - игра «Пионербол»	25 мин
22.	- комплекс упражнений с обручами; - упражнения для тренировки вестибулярного аппарата - упражнения в равновесии; - игра «Метко в цель»	25 мин
23.	- упражнения в движении на осанку; - комплекс ОРУ в кругу; - ведение мяча – броски; - переноски предметов; - игра «Мяч капитану»	25 мин
24.	- ОРУ в положении лежа; - круговая тренировка; - упражнения в метании; - игра «Охотники и утки»	25 мин
25.	- ОРУ с гимнастическими обручами; - упражнения на тренажерах;	25 мин

	- упражнения у гимнастической лестнице; - игра «Пионербол»	
26.	- комплекс упражнений с мячами; - тренировки на тренажерах; - метание мяча в цель; - игра «Охотники и утки»	25 мин
27.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - коррегирующие упражнения; - игра «Перестрелка»; - упражнения на внимание	25 мин
28.	- легкий бег в чередовании с ходьбой; - комплекс упражнений в парах; - игра «Охотники и утки»; - упражнения на внимание	25 мин
29.	- ходьба с заданиями; - ОРУ в движении; - строевые упражнения; - игра «Мяч капитану»	25 мин
30.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - коррегирующие упражнения; - игра «Перестрелка»; - упражнения на внимание	25 мин
31.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - коррегирующие упражнения; - игра «Перестрелка»; - упражнения на внимание	25 мин
32	- легкий бег в чередовании с ходьбой; - комплекс упражнений в парах; - игра «Охотники и утки»; - упражнения на внимание	25 мин
33	- ходьба с заданиями; - ОРУ в движении; - строевые упражнения; - игра «Мяч капитану»	25 мин

