

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:
Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 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 РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» от 21.09.2022. № 858
Письмо Минпросвещения России «Об обеспеченности учебными изданиями» от 21.02.2023 №АБ-800/03
Постановление Правительства Российской Федерации – от 29 августа 2022г. №1505 "О переносе выходных дней в 2023 году"
Постановление Правительства Российской Федерации от 10.08.2023 № 1314 "О переносе выходных дней в 2024 году"
"Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 28.06.2021)
РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:
Письмо МО и МП СК от 08.06.2016г. №04-20\5680 «О методических рекомендациях».
Письмо МОСК от 26.07.2023г.№ 01-23/11662 «Об организации работы по формированию календарных учебных графиков на 2023/24 учебный год»
Закон СК № 60-кз от 23.06.2016г. «Об объявлении в Ставропольском крае нерабочим (праздничным) днем Дня поминовения усопших (Радоницы)».
УРОВЕНЬ ОУ:
Лицензия №4773 от 06.05.2016г. на осуществление образовательной деятельности.
Устав ОУ
Учебный план на 2023/24 учебный год

Учебный план VI, VIII классов ФАООП УО (вариант 2)

Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов		Всего
		VI	VIII	
Обязательная часть				
1. Язык и речевая практика	Речь и альтернативная коммуникация	5	5	10
2. Математика	Математические представления	2	2	4
3. Окружающий мир	Окружающий природный мир	3	3	6
	Человек	2	2	4
	Домоводство	5	5	10
	Окружающий социальный мир	3	4	7
4. Искусство	Музыка и движение	2	2	4
	Изобразительная деятельность	4	-	4
5. Физическая культура	Адаптивная физкультура	2	2	4
6. Технология	Профильный труд	2	5	7
Итого		-	-	-
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		-	-	-
Максимально допустимая годовая нагрузка (при 5-ти дневной учебной неделе)		30	30	60
Внеурочная деятельность, в том числе		10	10	20
<i>Коррекционные курсы:</i>		6	6	12
1. Сенсорное развитие		1	1	2
2. Предметно-практические действия		1	1	2
3. Двигательное развитие:				
3.1. Ритмика		1	1	2
3.2. АФК		1	1	2
4. Альтернативная коммуникация		2	2	4
Внеурочная деятельность (по направлениям):		4	4	8
нравственное направление		1	1	2
социальное направление		1	1	2
общекультурное направление		1	1	2
спортивно-оздоровительное направление		1	1	2
Всего		40	40	80

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат № 17» на 2023/24 учебный год

Четверть	Учебный период	Каникулы
1 четверть	01.09.2023 – 27.10.2023 года (8 учебных недель, 2 дня)	Осенние каникулы: 28.10.2023 – 05.11.2023 года (9 дней)
2 четверть	06.11.2023 – 29.12.2023 года (8 учебных недель)	Зимние каникулы: 30.12.2023 – 07.01.2024 года (9 дней)
3 четверть	09.01.2024 – 22.03.2024 года (10 учебных недель, 6 дней)	Дополнительные каникулы для первоклассников 10.02.2024 – 18.02.2024 года (9 дней)
		Весенние каникулы: 23.03.2024 - 31.03.2024 года (9 дней)
4 четверть	01.04.2024 – 26.05.2024 года (7 учебных недель, 2 дня)	
Всего:	2-9 классы, ГПП*: 34 учебные недели (170 учебных дней)	2-9 классы, ГПП* - 27 дней
	1 класс: 33 учебных недели (165 учебных дней)	1 класс - 36 дней
Практика, подготовка к итоговой аттестации, итоговая аттестация	27.05. - 30.05.2024 года (4 дня) (Практика, подготовка к итоговой аттестации: 9-е классы, ГПП*)	31.05.2024 года (Итоговая аттестация: 9-е классы, ГПП*)

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 ЛФК 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»

6в/8б/ 9в/8в класс:(1 ч. в неделю)

(34 ч. в год)

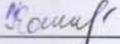
I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
8	8	11	7	34

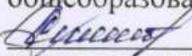
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Четверть	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Учебный год
Формы контроля	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.
электронный адрес: soshint17@mosk.stavregion.ru; сайт: https://svet17.ucoz.ru

Приложение 1
к АРП по предмету «Адаптивная физическая культура», предметной области «Внеурочная деятельность (коррекционные курсы)»

РАССМОТРЕНО
Руководителем ШМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Е.Н. Колесникова
Протокол № 1 от 25 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 С.С. Стасенко
29 августа 2023г.

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) - II (6 в класс), основное общее образование,
ФАООП ОУ (ИН) (вариант 2)

/этап /класс /начальное общее, основное общее образование /

Учебный год - 2023/24

Количество часов: всего в год - 34 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, 2023г.

№ 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; - корректирующие 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 корректирующих упражнений; - метание мяча в цель; - игра «Горелки»	25 мин
12.	- ОРУ с гимнастическими палками; - бег в чередовании с ходьбой; - упражнения на тренажерах;	25 мин

	- игра «Мяч капитану»	
13.	- игра «Я салка» - ОРУ в движении; - развивающие упражнения на гимнастической стенке; - игра «Пионербол»	25 мин
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; - коррегирующие 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;	25 мин

	-игра «Охотники и утки»	
25.	- ОРУ с гимнастическими обручами; - упражнения на тренажерах; - упражнения у гимнастической лестнице; - игра «Пионербол»	25 мин
26.	- комплекс упражнений с мячами; - тренировки на тренажерах; - метание мяча в цель; - игра «Охотники и утки»	25 мин
27.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - корректирующие 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; - корректирующие упражнения; - игра «Перестрелка»; - упражнения на внимание	25 мин
31.	- комплекс общеразвивающих упражнений; - корректирующие 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
34.	- легкий бег в чередовании с ходьбой; - комплекс упражнений в парах; - игра «Охотники и утки»; - упражнения на внимание	25 мин

