

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрена и принята»

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от
05.06.2024 г.


«Согласована»

Зам. директора по УР

 Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»

 /Бабкина Н.Н./
Приказ № 12/1 от 05.07.2024г



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Учитель	Штарлаков Александр Валентинович
Класс	2а
Всего часов в год	102
Всего часов в неделю	3
Срок реализации	1 год

пгт. Тёткино, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Федеральная адаптированная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2.01.2021 №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»;
- Локальных актов образовательного учреждения:
 - Учебного плана ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
 - Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для обучающихся 2 класса ГУО (по ФГОС УО, 2 вариант) и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

Цель – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи и направления:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место предмета в учебном плане

Предмет входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2024-2025 учебного года, рассчитана на 102 часа, исходя из 34 учебных недель в году (3 часа в неделю).

2. Содержание рабочей программы

Содержание курса состоит из следующих разделов:

1. Легкая атлетика.

2. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**
Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

3. **Коррекционные подвижные игры, эстафеты.**

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт

устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Регулятивные БУД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные БУД:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные БУД:

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные результаты освоения АООП:

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности

5. Тематическое планирование

№ п\п		Дата проведения	
		По плану	фактически
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.		
2	Шагание с предмета на предмет		
3	Шагание с предмета на предмет		
4	Приседание на всей ступне, стоя у опоры		
5	Упражнения с большим мячом.		
6	Упражнения с большим мячом.		
7	Лежа на спине поочередное поднимание и отведение прямых ног.		

8	Лежа на спине поочередное сгибание прямых ног, сгибание.		
9	Лежа на спине поочередное разгибание прямых ног		
10	Лежа на спине поочередное поднимание и отведение согнутых ног.		
11	Лежа на спине поочередное сгибание, разгибание согнутых ног.		
12			
13	Лазанье на четвереньках		
14	Лазанье на четвереньках. Подлезание под препятствие.		
15	Броски мяча через веревку, лежа на животе		
16	Броски мяча вперед, в сторону снизу.		
17	Броски мяча вперед от груди, из-за головы.		
18	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки		
19	Пролезание через гимнастический обруч		
20	Спокойный бег с правильной координацией движений.		
21	Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя.		
22	Стоя на коленях, перекатывать мяч друг другу.		
23	Сидя на полу— прокатывание мяча вокруг себя.		
24	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		
25	Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).		
26	Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).		
27	Бросок мяча снизу на месте.		
28	Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах.		
29	Прыжки с продвижением вперед.		

30	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.		
31	Стойка на носках (3–4 сек).		
32	Упражнения для формирования равновесия.		
33	Упражнения для формирования равновесия.		
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
35	Дыхательные упражнения "Понюхать цветок"		
36	Дыхательные упражнения "Согреть руки"		
37	Перешагивание через гимнастические палки.		
38	Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движением "Остудить воду"		
39	Бросок мяча снизу на месте в щит.		
40	Основные движения головы, рук, ног, туловища.		
41	Одновременные движения руками вперед, назад.		
42	Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.		
43	Ходьба по гимнастической скамейке		
44	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности		
45	Упражнения для плечевого пояса и рук		
46	Сгибание и разгибание кисти		
47	Сгибание пальцев в кулак и разгибание.		
48	Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо		
49	Подлезание под препятствие.		
50	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.		
51	Ходьба под счет. Ходьба на носках.		
52	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.		

53	Броски мяча через веревку, лежа на животе.		
54	Ходьба по массажному коврику.		
55	Подлезание под натянутый шнур.		
56	Ходьба в медленном и быстром темпе		
57	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.		
58	Ловля мяча на месте		
59	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.		
60	Метание малого мяча в цель с места		
61	Метание малого мяча в цель с места.		
62	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
63	Прыжки на двух ногах на месте		
64	Прокатывание мяча, броски вперед		
65	Прокатывание мяча, броски в сторону.		
66	Игры с мячом, метание теннисного мяча		
67	Подбрасывание мяча перед собой и ловля		
68	Подбрасывание мяча перед собой и ловля		
69	Броски мяча через веревку, лежа на животе.		
70	Упражнения с малыми мячами.		
71	Упражнения с малыми мячами.		
72	Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений.		
73	Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений.		
74	Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.		
75	Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.		
76	Эстафеты с мячами		

77	Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч		
78	Игра "Маятник"		
79	Игра «Попади в цель».		
80	Сбивание кеглей мячом.		
81	Игра "Возьми флажок"		
82	Передача предметов из рук в руки		
83	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх о пол.		
84	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх о стенку.		
85	Ловля среднего (маленького) мяча одной рукой.		
86	Сбивание предметов большим мячом		
87	Сбивание предметов малым мячом		
88	Броски мяча в ходьбе		
89	Ловля мяча в ходьбе.		
90	Броски мяча в беге.		
91	Ловля мяча в беге.		
92	Игры с прыжками: «Мячик кверху».		
93	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».		
94	Разучивание игр с мячом "Попади в мишень".		
95	Игра « Снежки» (из бумаги)		
96	Подвижные игры: «Зайцы в огороде».		
97	Коррекционные подвижные игры: «Сделай фигуру»		
98	Подвижная игра «Догонялки».		
99	Игра «Прятки».		
100	Подвижная игра «Догони мяч».		

101	Подвижная игра «Догонялки».		
102	Подвижные игры: «Зайцы в огороде».		
	Всего 102 часа		

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебно-методическая литература:

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.

2. Сычева В. О значении позитивного мышления. // Школьный психолог, №11, 2009.

3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.

4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.

5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г

6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / [Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.

7. Методические рекомендации. (Серия «Инклюзивное образование») М.,СПб : Нестор-История, 2013

8. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты: метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003. – 136с.

9. Стимульные и диагностические материалы

10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003

11. Гунина Е. В. "Диагностика и коррекция мышления неуспевающих школьников". - КЛИО, 2001.

12. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петрусинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.

13. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004.

14. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.

2. Учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- батуты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- мягкие модули различных форм,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

3. Электронное обеспечение:

"Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - [http:// festival.
I september.ru](http://festival.Iseptember.ru)

"Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>

"Мир Психологии" - <http://psychology.net.ru>

Презентации на сайте: <http://www.danilova>.