

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»**

<b>Учитель</b>	Штарлаков Александр Валентинович
<b>Класс</b>	2а
<b>Всего часов в год</b>	102
<b>Всего часов в неделю</b>	3
<b>Срок реализации</b>	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.		

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

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

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

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

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

### **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>.