

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

«Рассмотрена и  
принята»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6  
от 07.06.2023 г

«Согласована»  
Зам. директора по УР  
*Александр Сергиенко Н.И.* \*

«Утверждаю»  
Директор ОКОУ «Теткинская  
школа-интернат»  
*Елизавета Н.И.*  
Приказ № 22/1 от «05» 07.2023г



**Рабочая программа учебного предмета**  
**"Адаптивная физкультура"**

Учитель: Письменная Л.М.  
Класс: 2А  
Всего часов в год: 68  
Всего часов в неделю: 2  
Срок реализации: 1 год

пгт. Тёткино 2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 2А класса на 2023-2024 уч. г. разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной, адаптированной, основной, общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ МО РФ №1599 от 19.12.14 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 26 января 2016 года. Документ с изменениями, внесенными приказами:
  - Миноб№ 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных науки России от июня 2015 года № 576;
  - Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529;
  - Минобрнауки России от 26 января 2016 года № 38, от 05.07.2017 г.;
  - Минобрнауки России от 23 декабря 2020 года № 766;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Примерная АООП для обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
6. АООП ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
7. Положение о рабочей программе учебного предмета ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
8. Учебный план ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 2а класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

#### **Задачи:**

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
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.

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

Для 1а класса наиболее востребованы и актуальны следующие разделы, которые непосредственно включены в рабочую программу: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре во 1 а классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Тематическое планирование «Адаптивная физкультура».**

№ урока	ТЕМА УРОКА	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом.		
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.		
3	Построения и перестроения. Построение в колонну по одному.		
4	Построение в колонну по одному, по два.		
5	Игра «Кто быстрее?» Повороты на месте направо.		

6	Игра «Кто быстрее?» Повороты на месте направо, налево.		
7	Игра «Мы делили апельсин». Дыхательные упражнения. Произвольный вдох (выдох) через рот, (нос) в положении стоя.		
8	Произвольный вдох через нос (рот) в положении стоя. Игра «Мы делили апельсин».		
9	Выдох через рот (нос) в положении стоя.		
10	Игра «Понюхаем цветы». Выдох (вдох) через нос (рот) во время ходьбы.		
11	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время ходьбы.		
12	Игра «Понюхаем цветы». Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) во время бега.		
13	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы».		
14	Обще-развивающие и корригирующие упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание пальцев.		
15	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.		
16	Сгибание пальцев в кулак на одной руке.		
17	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.		
18	Круговые движения кистью.		
19	Сгибание фаланг пальцев.		
20	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны).		
21	Движения головой: повороты, круговые движения.		
22	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).		
23	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад), круговые движения.		
24	Наклоны туловища вправо.		
25	Наклоны туловища вправо (влево).		
26	Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой за учителем.		
27	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении.		
28	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.		
29	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки между предметами.		
30	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке.		
31	Ходьба по дорожке в быстром (умеренном) темпе.		
32	Ходьба в умеренном (медленном) темпе.		

33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.		
34	Бег. Бег в колонне за учителем.		
35	Бег в колонне за учителем.		
36	Бег в умеренном (медленном) темпе.		
37	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		
38	Обще-развивающие и корригирующие упражнения. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки.		
39	Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте.		
40	Руки на поясе (медленно, быстро).		
41	Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах.		
42	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.		
43	Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание.		
44	Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу.		
45	Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с проговариванием на выдохе: у-у-у.		
46	Движения плечами вперед (назад). Игра «Силачи».		
47	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи».		
48	Движение головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы».		
49	Наклоны туловища вперед, в стороны, назад. Игра «Насосы».		
50	Повороты туловища вправо, влево. Игра «Самолеты».		
51	Круговые движения прямыми руками вперед. Игра «Самолеты».		
52	Круговые движения прямыми руками вперед, назад. Игра «Самолеты».		
53	Приседание. Игра «Самолеты».		
54	Приседание. Игра «Самолеты».		
55-56	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Веселые зайчата».	2	
57-58	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Веселые зайчата».	2	
59-60	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Веселые зайчата».	2	
61-62	Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Веселые зайчата».	2	
63-64	Ползание на четвереньках по прямой линии	2	
65-66	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мед и пчелы».	2	
67-68	Ползание на четвереньках по прямой линии.	2	

	Игра «У медведя во бору».		
--	---------------------------	--	--