

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

«Рассмотрена и принята»
на заседании педагогического совета
Протокол № 6
от 07.06. 2023г.

«Согласована»
Зам. директора по УР
Сергиенко Н.И. Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»
Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»
Бабкина Н.Н. Бабкина Н.Н.
Приказ №22/1 от 05.07.2023г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»**

Учитель: Желобенко Наталья Викторовна
Класс: 5А
Всего часов в год: 34.
Всего часов в неделю: 1.
Срок реализации: 1 год.

пгт. Тёткино, 2023 г.

«Адаптивная физкультура» Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Данная рабочая программа 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).

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 МО Российской Федерации об утверждении ФАООП УО ИН №1026 от 24.11.2022г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 26 января 2016 года. Документ с изменениями, внесенными приказами:
 - Минобрнауки 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;
5. 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».
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.

В учебном плане предмет «Адаптивная физкультура» представлен с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по «адаптивной физкультуре» включает два раздела: «гимнастика» и «подвижные игры».

Основное содержание учебного предмета:

Учебный предмет «Адаптированная физкультура» включает в себя разделы; «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Плавание», «Коррекционные подвижные игры».

Общеразвивающие корригирующие упражнения. Установление эмоционально положительного контакта учителя с ребенком. Массаж роликом верхней части туловища, рук и нижней части туловища, ног. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.

Ходьба, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба за учителем в заданном направлении, между предметами. Ползание на четвереньках.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Прокатывание мяча двумя руками. Ловля мяча, брошенного учителем. Прокатывание мяча между предметами.

Бросание мяча двумя руками. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол».

Игровые упражнения с мячами различной величины. Подвижные игры с мячом, развитие крупной моторики.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Предметные результаты:

- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией;
- иметь представление о двигательных действиях;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности;

- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять ходьбу, и бег в строю, в колонне по одному;
- уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывать различные предметы, передача и переноски их;
- метать, бросать и ловить мяч;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевать различные препятствия;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формировать восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные результаты

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательной активности.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
5а класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока
----------	------------	-----------------------------

		По плану	Фактич.
1	Сжимание и разжимание кисти рук, вращение руками, круговые вращения кистью.		
2	Движение руками в разных направлениях в положении «стоя».		
3	Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы и круговые движения.		
4	Наклоны и повороты туловища, движения плечами (вверх, вниз).		
5	Ходьба за учителем.		
6	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)		
7	Ходьба по дорожке.		
8	Узнавание и различение составных частей велосипеда.		
9	Соблюдение последовательности при посадке.		
10	Ходьба в умеренном темпе.		
11	Бег к учителю.		
12	Бег в заданном направлении (к игрушке).		
13	Бег в заданном направлении (от игрушки).		
14	Прыжки на двух ногах: на месте.		
15	Прыжки на двух ногах: на месте с продвижением вперед.		
16	Ползание на четвереньках.		
17	Ползание на четвереньках в заданном направлении.		
18	Ползание на четвереньках в заданном направлении.		
19	Бросание мяча одной рукой.		
20	Бросание мяча двумя руками.		
21	Прокатывание мяча к учителю двумя руками.		
22	Прокатывание мяча к учителю одной рукой.		
23	Прокатывание мяча между предметами.		
24	Прокатывание мяча между предметами.		
25	Ловля мяча руками.		
26	Прокатывание мяча между предметами.		
27	Броски мяча учителю одной рукой.		
28	Броски мяча учителю двумя руками.		
29	Удар ногой по мячу с места.		
30	Удар ногой по мячу с разбега.		
31	Ходьба за учителем.		
32	Ходьба по дорожке.		
33	Ходьба в умеренном темпе.		
34	Ходьба в медленном темпе.		
35	Ходьба в быстром темпе.		
36	Узнавание и различение лыжного инвентаря.		
37	Ходьба на лыжах.		
38	Ходьба на носках.		
39	Захват предметов.		
41	Передача предметов.		
42	Бросание мяча.		
43	Перекатывание мяча.		
44	Приседания.		
45	Приседания.		
46	Передача предметов.		
47	Игра «Кот и мыши»		
48	Дыхательные упражнения.		

49	Лазание.		
50	Дыхательные упражнения.		
51	Повороты туловища вперед, назад.		
52	Повороты туловища в стороны.		
53	Ходьба с высоким подниманием колен.		
54	Ходьба по широкой, узкой поверхности.		
55	Прыжки на двух ногах.		
56	Прыжки на правой ноге.		
57	Прыжки на левой ноге.		
58	Элементы гимнастических упражнений. Ходьба с удержанием рук за спиной.		
59	Движение рук при ходьбе.		
60	Ходьба на носках.		
61	Ходьба на пятках.		
62	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
63	Игра «Аист ходит по болоту».		
64	Сжимание и разжимание кистей рук.		
65	Сжимание и разжимание кистей рук.		
66	Игра «Попробуй догони».		
67	Формирование навыков движения в воде.		
68	Вход в воду. Ходьба по воде.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.
2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.

- тренажеры,

- инвентарь для подвижных и спортивных игр:

- маты, гимнастические коврики

- мячи разного диаметра,

- гимнастические скамейки,

- гимнастические лестницы,

- обручи, кегли, корзины.

