


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

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

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

«Утверждаю»
Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»
 Бабкина Н.Н.
Приказ №22/1 от «05» 07.2023г



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

Учитель: Тарасова Е.А.
Класс: 5
Всего часов в год: 102
Всего часов в неделю: 3
Срок реализации: 1 год

пгт. Тёткино, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 5 А класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.22г. №1026 «Об утверждении ФАООП УОИН»;
3. Приказ МО РФ №1599 от 19.12.14г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
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: приказом Минобрнауки России от июня 2015 года №576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года №38, от 05.07.2017г.; приказом Минобрнауки России от 23 декабря 2020 года № 766.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09. 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».
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 представлен с расчетом 3 часа в неделю, 34 учебные недели, 102 часа.

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

Целью занятий по адаптивной физической культуре является освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Задачи:

- 1) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 2) формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- 3) укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- 4) улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- 5) стимуляция появления новых движений;
- 6) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 7) обучение переходу из одной позы в другую;
- 8) развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- 9) приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

Воспитательные задачи: получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития обучающегося 5 класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объёму и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

Методы, формы обучения

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;

- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные результаты

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

3. Содержание программы учебного курса

Первое полугодие:

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 час)

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении. Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога. Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке). Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Бег (8 ч.)

Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к нему. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, дудочке, и т. п.). Бег за учителем «Догони Мишутку». Бег в направлении к учителю: «Беги ко мне», «Принеси и покажи».

Прыжки (10 ч.)

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ног. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Бросание, ловля, метание, переноска грузов(14 ч.)

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Ползание и лазанье (6 ч.)

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.

Второе полугодие:

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 ч.)

Совместное с обучающимся выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Игры с мячом.

Ходьба и упражнения в равновесии (10 ч.)

Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки. Формирование умений учащегося двигаться под музыку.

Бег (9 ч.)

Подвижные игры на чередование бега и ходьбы «Беги ко мне», «Иди за мячом». Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. «Беги ко мне». «Беги за мячом».

Прыжки (10 ч.)

Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата». Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Бросание, ловля, метание. (8 ч.)

Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

Ползание и лазанье(3 ч.)

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. «Кошка в гости нас зовет». Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6ч.)

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении «лёжа» на животе.

Подвижные игры (10 ч.)

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю.

Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

Передача эстафеты.

4. Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения
---	------------	-----------------

п/п		По плану	фактически
1	Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении.		
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.		
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни»).		
4	Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.		
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.		
6	Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.		
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны.		
8	Размыкание на вытянутые руки вперёд.		
9	Повороты на месте направо, налево.		
10	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.		
11	Ходьба по извилистой дорожке.		
12	Ходьба «гусиным» шагом.		
13	Ходьба по прямой дорожке, по направлению к игрушке, взявшись за руки.		
14	Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке самостоятельно.		
15	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.		
16	Ходьба вниз по наклонной поверхности.		
17	Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.		
18	Специальные беговые упражнения.		
19	Бег вслед за учителем, в направлении к нему.		
20	Бег за учителем. «Догони Мишутку».		
21	Чередование бега с ходьбой.		
22	Бег в направлении к учителю. «Принеси и покажи».		
23	Челночный бег.		
24	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.		
25	Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах. Закрепление.		
26	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.		
27	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.		
28	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.		
29	Наклоны туловища вперёд и приседание с опусканием флажков на пол.		
30	Прокатывание мяча ногой.		
31	Игра с мячом «Футбол».		
32	Игра с мячом «Футбол». Удары по воротам.		
33	Переноска 3-4 гимнастических палок.		
34	Переноска гимнастической скамейки и матов с помощью учителя.		
35	Ловля баскетбольного мяча.		
36	Бросание мяча учителю.		

37	Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч».		
38	Ведение баскетбольного мяча.		
39	Бросание мяча в корзину двумя руками.		
40	Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до кегли».		
41	Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии.		
42	Упражнения в ползании на четвереньках по указательному жесту учителя.		
43	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой.		
44	Упражнения в проползании в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).		
45	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.		
46	Совместный выбор с учащимися наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.)		
47	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.		
48	Ходьба по кругу взявшись за руки.		
49	Ходьба с удержанием рук за спиной.		
50	Ходьба ровным шагом на носках.		
51	Ходьба ровным шагом на пятках.		
52	Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе.		
53	Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке.		
54	Упражнения в ходьбе. «Иди ко мне», «Где кегли?»		
55	Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя). Игра «Идём в гости по дорожке».		
56	Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя). Игра «Пройди по мостику».		
57	Бег в разных направлениях.		
58	Бег парой по кругу.		
59	Бег в разных направлениях: «Беги ко мне».		
60	Бег в разных направлениях: «Беги за мячом».		
61	Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем.		
62	Высокий старт. Низкий старт.		
63	Стартовый разбег: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».		
64	Бег на 30 метров.		
65	Бег с выполнением задания по свистку.		
66	Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки).		
67	Прыжки на месте. «Прыгаем как мячики».		
68	Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию).		
69	Прыжки на месте. «Весёлые зайчата».		
70	Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах).		
71	Прыжки на одной ноге на месте.		
72	Прыжки на двух ногах на месте.		

73	Многоскоки. Выпрыгивание вверх из полного приседа.		
74	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.		
75	Прыжки на двух ногах вправо, влево, вперёд, назад.		
76	Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч».		
77	Игровое упражнение с мячами различной величины.		
78	Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч».		
79	Броски среднего мяча двумя руками вверх.		
80	Броски среднего мяча двумя руками о пол.		
81	Броски среднего мяча двумя руками о стенку.		
82	Броски малого мяча двумя руками вверх, о пол, о стенку.		
83	Подкидывание мяча ногой.		
84	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом.		
85	Лазанье по гимнастической стенке самостоятельно.		
86	Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.		
87	Дыхательные упражнения по подражанию.		
88	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.		
89	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук.		
90	Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”.		
91	Движения головой: наклоны вперёд, назад, в стороны.		
92	Поднимание головы в положении “лёжа” на животе.		
93	«Полоса препятствий»: бег по скамейке.		
94	Игра «Не дай обручу упасть».		
95	«Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики.		
96	Эстафета с препятствиями.		
97	«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.		
98	Подвижная игра «Собери пирамидку».		
99	Эстафета «Перепрыгни, ручей!».		
100	Подвижная игра «Бросай-ка».		
101	Меткие метания.		
102	Итоговый урок.		

5. Методические материалы:

1. Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.
3. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.
4. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

5. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.:ЦГЛ, 2004
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
7. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
- 8.Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/ Е.А.Стребелева. –М., 2008.

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система. Спортивные тренажеры: Силовая станция (1 шт.), Силовая станция многофункциональная (1 шт.), Тренажер эллиптический (1 шт.), Беговая дорожка механическая (1 шт.), Магнитный велотренажер (1 шт.), Тренажер (1 шт.). Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол «Агидель», Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные