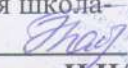


Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрена и принята»
На педагогическом совете
Протокол №6 от «07»июня 2023.

«Утверждена»
Приказ №22/1 от «05»июля 2023г.
Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» 
/Бабкина И.Н./



Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
(предметная область «Физическая культура»)

Учитель I категории Рыкова Т.Н.
Класс: 6
Всего часов: 68час.
В неделю:2 час.
Срок реализации: 1 год

пгт. Тёткино, 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 6 класса разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), -Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012г № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)
4. Постановление от 28. 09. 2020 г. № 28 об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 5 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;
6. 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»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022№ 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
8. Учебный план ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год
- 9..Индивидуальный учебный план общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра(вариант 8.4, надомное обучение) в соответствии с ФГОС ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» 6 класс на 2023-2024 учебный год.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета повышение двигательной активности детей с РАС иТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни.

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Описание места учебного предмета в учебном плане 6 класса

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с РАС, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения программы могут включать:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты должны отражать

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, РАС, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. 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.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Катание на санках и лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры», общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Теоретические сведения

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование

понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроение

Упражнения без предметов, коррегирующие и общеразвивающие упражнения
основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи:

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног;
упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц «нетей рук и пальцев; упражнения для
формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими

движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малою мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивною мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность .Броски набивного мяча двумя руками .

При проведении уроков **лыжной подготовки и катание на санках** особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел "**Игры**", куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

6 класс (вариант 8.4,надомное обучение) на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	тема	кол-во часов	дата проведения	
			по плану	факт
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		
2	Двигательный режим учащегося	1		
3	Построение в шеренгу, колонну по одному,	1		

	равнение в затылок			
4	Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии	1		
5	Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	1		
6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1		
7	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1		
8	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1		
9	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками	1		
10	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	1		
11	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1		
12	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК	1		
13	Использование и развитие сохранных анализаторов	1		
14	Коррекция согласованности движений	1		
15	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	1		
16	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1		
17	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1		
18	Упражнения на профилактику зрения.	1		
19	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1		
20	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	1		
21	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	1		
22	Ходьба по два взявшись, за руки,	1		
23	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	1		
24	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам	1		
25	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90	1		

	градусов и 180 градусов.			
26	Метание теннисного мяча с места в цель	1		
27	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	1		
28	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	1		
29	Прыжки в длину с места	1		
30	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1		
31	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1		
32	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами	1		
33	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	1		
34	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	1		
35	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1		
36	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	1		
37	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1		
38	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке	1		
39	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	1		
40	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1		
41	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	1		
42	Пролезание через гимнастический обруч	1		
43	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1		
44	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
45	Упражнения для профилактики органов зрения	1		
46	Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	1		
47	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1		
48	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки.	1		

49	Подводящие упражнения.	1		
50	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	1		
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	1		
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1		
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1		
55	Игры на развитие внимания, памяти	1		
56	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1		
57	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1		
58	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	1		
59	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	1		
60	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	1		
61	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	1		
62	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1		
63	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1		
64	Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу»	1		
65	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	1		
66	Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	1		
67	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	1		
68	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. «Адаптивное физическое воспитание», Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская, 2008 г.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. -- М.: Просвещение, 2006 - 192 с.3
3. «Средства адаптивной физической культуры», Л.В. Шапкина, Москва «Советский спорт», 2001 г.

- 4 «Физическая культура в специальном образовании», А.А. Дмитриев, 2002 г.
 5. «Уроки физической культуры в начальных классах» / В. М Мозговой, 2009 г.
 6. «Лечебная физическая культура»: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Елифанова. М.: Медицина, 2004 г.
- Спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалка, мячи, обручи, массажные мячики