

ГКОУ УР «БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ»

Рассмотрена на заседании
ШПК учителей начальных классов
протокол № 4
от «25» августа 2023г.

Утверждена
приказом директора
№ 98 - од
от «31» августа 2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ
ВО 2Г КЛАССЕ**

Составитель: учитель высшей
квалификационной категории
Гуцеварова Елена Михайловна

с. Большая Уча
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Адаптивная физкультура» для 2Г класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Уставом ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат», 2 вариант;
- Локальными актами школы-интерната, регламентирующих организацию образовательного процесса.

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. Ввиду отсутствия материальной базы, материал по разделам «Плавание» и «Туризм» изучается теоретически.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2Г классе отводится 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 68 часов (34 учебные недели).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному 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), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной 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.

Предметные:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Физическая подготовка.	38
2	Коррекционные подвижные игры.	10

3	Лыжная подготовка.	8
4	Туризм.	2
5	Велосипедная подготовка.	8
6	Плавание.	2
Итого:		68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ СОДЕРЖАНИЯ МОДУЛЯ
«ШКОЛЬНЫЙ УРОК» РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ГКОУ УР
«БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

№ п/п	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Образовательное событие
	Физическая подготовка			
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.	Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Правила поведения во время занятий физической культуры в зале и на спортивной площадке.	1	День знаний
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений по показу.	1	
3	Дыхательные упражнения с имитацией. «Паровоз» «чу-чу-чу»-выдох. «Самолет»- «у-у-у»	Выполнение дыхательных упражнений по показу.	1	
4	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.	Выполнение упражнений по показу, с помощью, по словесной инструкции, за руку с тьютером.	1	
5	Упражнения в построении парами.	Правильное построение и знание своего места в строю.	1	
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	Правильное построение и знание своего места в строю	1	
7	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	Правильное построение и знание своего места в строю.	1	
	Коррекционные подвижные игры			
8	Игра «У медведя во бору»	Слушают и выполняют правила игры,	1	День туризма
9	Игра «Догони мяч»	взаимодействуют друг с другом в группе (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя, за руку с тьютером	1	
	Физическая подготовка			
10	Одновременное сгибание и разгибание пальцев рук.	Упражнение в сгибании и разгибании пальцев рук.	1	
11	Построение в шеренгу, колонну,	Выполняют построение в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в	1	
12	Построение парами, в круг.		1	

		стороны руки. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу, за руку с тьютером.		
13	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу.	Выполнение ходьбы в колонне по одному, по кругу, положив руки на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с тьютером.	1	День отца в России
14	Ходьба с остановкой по сигналу учителя.	Выполнение ходьбы по кругу по ориентирам, положив руки на плечи впереди стоящему, держась за веревку, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с тьютером с остановкой по звуковому сигналу учителя.	1	
15	Ходьба с переходом на бег и обратно.	Выполнение ходьбы по одному, парами, стайкой с переходом на бег по звуковому сигналу учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с тьютером.	1	
	Коррекционные подвижные игры			
16	Игра «Лохматый пес»	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя, за руку с тьютером)	1	
17	Игра «Принеси грибок»		1	
	Физическая подготовка			
18	Удерживание мячей разных размеров.	Выполнение действий по образцу, с помощью или самостоятельно	1	
19	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м).	Прокатывание мяча друг другу двумя руками, сидя на полу, ноги врозь (расстояние 1 м). Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	1	
20	Ловля мяча, брошенного	Выполняют ловлю мяча	1	

	учителем.	двумя руками самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.		
21	Бросание мяча (снизу).	Выполняют бросание мяча (снизу) двумя руками самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции	1	
22	Бросание мяча через шнур двумя руками.	Выполнение бросания мяча через шнур двумя руками любым доступным способом. Самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.	1	
23	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Выполнение ловли мяча двумя руками самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.	1	
24	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	Выполнение движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	1	
	Коррекционные подвижные игры			
25	Игра "Собери пирамидку»		1	День добровольца (волонтера) в России
26	Игра «Болото».		1	
	Плавание			
27	Узнавание (различение) вещей для плавания.	Показ вещей для плавания по просьбе учителя.	1	
28	Правила поведения и безопасности в бассейне.	Чтение правил по пиктограммам.	1	
	Физическая подготовка			
29	Бег в прямом направлении за учителем.	Бег всей группой по ориентирам за учителем самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	1	
30	Бег в колонне по одному.	Бег в колонне по одному, положив одну руку на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	1	

31	Бег по кругу	Бег по кругу по ориентирам, держась за веревку, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	1	
32	Бег с переходом на ходьбу и обратно.	Бег по одному, парами, стайкой с переходом на ходьбу по звуковому сигналу помощью, за руку с учителем.	1	
33	Бег врассыпную	Бег парами, по одному, по словесной инструкции, по звуковому сигналу разбегаются по ориентирам (обруч, фишка, флажок) Самостоятельно/с помощью, за руку с учителем	1	
Лыжная подготовка.				
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря	Показ инвентаря по просьбе учителя.	1	
35	Транспортировка лыжного инвентаря.		1	
36	Чистка лыж от снега.	Чистка лыж от снега.	1	
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	Надевание, стояние на лыжах.	1	
38	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте.	Выполнение шаговых движений на месте.	1	
39	Продвижение вперед приставным шагом.(1-ый урок)	Выполнение приставного шага.	1	
40	Продвижение вперед приставным шагом.(2-ой урок)		1	
41	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	Поворот приставным шагом.	1	
Коррекционные подвижные игры				
42	Игра «Катание на санках».	Катание с горки на санках.	1	
43	Игра «Вдвоем с горки».	Катание в паре с горки.	1	
Физическая подготовка				
44	Прыжки на двух ногах на месте.	Прыжки на месте на двух ногах по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	1	День защитника Отечества
45	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.(1-ый урок).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки произвольно, руки на	1	

		поясе) по одному По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем		
46	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.(2-ой урок).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки произвольно, руки на поясе) по одному По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	1	
47	Перешагивание через гимнастические палки.	Перешагивание через гимнастические палки, положенные на пол (6-8 штук, расстояние 30-50 см) любым доступным способомпо показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	1	
48	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см)	Ходьба по скамье, руки в стороны, вверх, за спиной. Выполняют по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	1	
49	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях по коридору 20-25 см	Передвижение на четвереньках на ладонях и коленях до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя).	1	
50	Ползание на четвереньках по прямой линии. (1-ый урок).	Передвижение на четвереньках на ладонях и коленях до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя).	1	
51	Ползание на четвереньках по прямой линии.(2-ой урок).	Передвижение на четвереньках на ладонях и коленях до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя).	1	
52	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки.(1-ый урок).	Выполняют передвижение по гимнастической лестнице любым	1	

		доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя) с доставанием игрушки.		
53	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки.(2-ой урок).	Выполняют передвижение по гимнастической лестнице любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя) с доставанием игрушки.	1	День здоровья
	Туризм			
54	Предметы туристического инвентаря.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Выбор туристического инвентаря.	1	
55	Складывание вещей в рюкзак.	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены)	1	
	Физическая подготовка			
56	Ходьба с мешочком на голове	Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем. Принятие исходного положения, стоя у стены (встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение с мешочком на голове выполнить	1	
57	Бег между двумя линиями.	Бег между двумя линиями (ширина 25 см) по одному. Выполняют по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	1	
58	Ходьба по доске, положенной	Двигательное действие по	1	

	наклонно (высота 30 см).	показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.		
	Коррекционные подвижные игры			
59	Игра «Сидячий футбол»		1	Всемирный день Земли
60	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя, за руку с тьютером	1	
	Велосипедная подготовка.			
61	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама.	Показ деталей по просьбе учителя.	1	
62	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	Посадка на трехколесный велосипед.	1	
63	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. (1-ый урок)	Катание на велосипеде без вращения педалей. Повороты налево.	1	
64	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. (2-ой урок)	Катание на велосипеде без вращения педалей. Повороты направо.	1	
65	Вращение педалей с фиксацией ног (1-ый урок)	Вращение педалей на велотренажере.	1	
66	Вращение педалей с фиксацией ног (2-ой урок).		1	
67	Езда на трехколесном велосипеде по прямой. (1-ый урок).	Езда на трехколесном велосипеде.	1	
68.	Езда на трехколесном велосипеде по прямой. (2-ой урок).		1	

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наглядно - дидактические пособия:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы;
- технические средства: тренажеры;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.