

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Администрации

Угличского муниципального района

МОУ СОШ №4

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

директор

Вдовина Н.Ю.
Протокол №1 от «28»
08.2024 г.

Буланов К.А.
Протокол №1 от «29»
08.2024 г.

Буланов К.А.
Приказ №196 от «29»
08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(Вариант 2)**

«Адаптивная физкультура»

(8 класс)

город Углич 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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 повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

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 "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по

скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной

(наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МОУ «СОШ № 4» в 8 классе (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение учебного

предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 34 часа в год (0,5 часа в неделю аудиторная нагрузка) и 1,5 часа для самостоятельной работы.

Содержание учебного предмета

8 класс *Коррекционные подвижные игры.*

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Выполнение передачи мяча через сетку. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Туризм.

Вставление плоских (круглых) кольшков при закреплении палатки на земле.

Установление стоек. Установление растяжек палатки.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.):
 - Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать с учителем подвижные игры (направленные на укрепление мышц рук, моторики);
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.

БУД:

Личностные учебные действия:

- - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде, взаимодействию с учителем;
- - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- - положительное отношение к окружающей действительности.

Коммуникативные учебные действия:

- - готовность к нахождению и обучению в среде, к коммуникативному взаимодействию с учителем;
- - сигнализирование учителю об окончании задания;
- - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

Регулятивные учебные действия:

- - формирование учебного поведения при выполнении задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- - умение выполнять инструкции педагога;
- - умение выполнять действия по образцу.

Виды деятельности на уроке:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания обучающегося учителем к предмету деятельности;

Вся учебная деятельность осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей учащегося.

Тематическое планирование учебного предмета 8 класс

№ урока п/п	Кол-во часов	Тема урока	Характеристика учебных видов деятельности
Физическая подготовка 10ч.			
1	1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).	Инструктаж по Т.Б. Построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе,на голове,в стороны). Подвижная игра.
2	1	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Выполнение движения руками при ходьбе: махи, вращения, отведение рук ад, в стороны, подъем вверх. Подвижная игра.
3	1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Подвижная игра.

4	1	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Подвижная игра.
5	1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Подвижная игра.
6	1	Бег с изменением темпа и направления движения.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Подвижная игра.
7	1	Бег с высоким подниманием бедра захлестыванием голени, приставным шагом).	Выполнение движений головой. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Подвижная игра.
8	1	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Выполнение поворотов туловищем. Выполнение прыжков на двух ногах. Подвижная игра.
9	1	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Выполнение наклонов туловищем. Выполнение прыжков на одной ноге. Подвижная игра.
10	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Выполнение приседания, выполнение бросков среднего и маленького мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Подвижная игра.
Коррекционные подвижные игры 4 ч.			
11	1	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп,»	Выполнение общеразвивающих упражнений.

		Соблюдение правил игры «Болото» Выполнение приседания, выполнение бросков среднего и маленького мяча двумя руками вверх (о л, о стенку).	Игра «Стоп, хоп, раз» Игра «Болото»
12	1	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» Соблюдение правил игры «Пятнашки» Игра «Стоп, хоп, раз» Игра «Болото»	Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Полоса препятствий» Игра «Пятнашки»

13	1	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	Выполнение круговых движений кистью. Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку»
14	1	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»Игра«Бросай-ка»Игра«Быстрые волки»	Выполнение движений головой Игра«Строим дом»
Физическая подготовка 7ч			
15	1	Ползание на животе,начетвереньках.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Выполнения построения и перестроения. Выполнение ползания наживоте,начетвереньках. Развитие силы.
16	1	Залезание по гимнастической стенке вверх из, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату	Выполнения построения и перестроения. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Развитие ординации.
17	1	Перелезание через препятствия.	Выполнения построения и перестроения. Выполнение перелезания через препятствия. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	Выполнения построения и перестроения. Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя

			руками вверх (о пол, о стенку). Развитие скоростно-силовых качеств.
19	1	Бросание мяча на дальность. Метание в цель (на дальность).	Выполнения построения и перестроения. Выполнение бросания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
20	1	Прыжки в длину с места, с разбега.	Выполнения построения и перестроения. Выполнение прыжков длину с места, с разбега. Развитие выносливости.
21	1	Прыжки в высоту, глубину	Выполнения построения и перестроения. Выполнение прыжков в высоту, глубину.Развитие выносливости.

Коррекционные подвижные игры 9ч.			
22	1	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	Инструктаж по Т.Б. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.

23	1	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	ОРУ без предмета. Ловля баскетбольного мяча без отскока от Пола, с отскоком от пола. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Эстафеты.
24	1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	ОРУ без предмета. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Подвижная игра.
25	1	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	ОРУ без предмета. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Отбивание баскетбольного мяча от ла одной рукой. Подвижная игра.
26	1	Броски мяча в кольцо двумя руками.	ОРУ без предмета. Броски мяча в кольцо двумя руками. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Подвижная игра.
27	1	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	Выполнение общеразвивающих упражнений. Название волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Подвижная игра.
28	1	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	Выполнение дыхательных упражнений . Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Подвижная игра.
29	1	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота)Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками	Выполнение общеразвивающих упражнений. Называние футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места в пустые ворота. Подвижная игра.
30	1	Остановка катящегося мяча ногой.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Остановка катящегося мяча ногой. Подвижная игра.
Туризм 4			
31	1	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальнымешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Выполнение дыхательных упражнений. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, Спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Подвижная игра.
32	1	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	Выполнение дыхательных упражнений. Укладывание вещей в рюкзак Подвижная игра.

33	1	Соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка.	Выполнение дыхательных упражнений. Раскладывание и складывание спального мешка. Подвижная игра.
34	1	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки и спального мешка. Складывание спального мешка.	Выполнение дыхательных упражнений. Разбор палатки. Подвижная игра.

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование
	Оборудование
1	Скамейка гимнастическая
2	Гимнастические стенки
3	Коврик туристический
4	Баскетбольные щиты
5	Волейбольные стойки
6	Секундомер
7	Мяч баскетбольный
8	Мяч волейбольный
9	Мяч футбольный
10	Мат гимнастический
11	Обруч
12	Кегли
13	Палатка туристическая
14	Аптечка медицинская
15	Скакалки