

Утверждено приказом
директора МОУ «Икейская
СОШ» Е.В. Буяковой №85
от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 2

«Адаптивная физическая культура»

ИКЕЙ 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 и на основе ФГОС УО (ИН).

Адаптивная физическая культура является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по адаптивной физической культуре в 1-4 классах рассчитана на 68 часов (34 учебные недели), 2 часа в неделю в форме групповых занятий.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре в 1 доп - 4 классах определяет следующие цели задачи:

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

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.

II. Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

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 "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

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, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание 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.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Личностные результаты:

Предполагается, что учащиеся будут знать:

- как должно одеваться ученик на занятия физкультурой;
- название предметов одежды;
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- правила поведения в спортивном зале;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается, что учащиеся будут уметь:

- выполнять команду «Становись!»;
- строиться в шеренгу, в колонну;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;

- чередовать ходьбу с бегом;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

ея;

IV. Тематическое планирование
3 класс

№ п/ п	Тема	Кол.час ов
1.	Раздел «Физическая подготовка»	34
2	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен	1
3	Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу.	2
4	.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.	2
5	Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1
6	Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	2
7	Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	2
8	Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
9	Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.	1
10	Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
11	Выполнение бега с изменением темпа и направления движения.	2
12	Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	2
13	Выполнение прыжков на двух ногах.	1

14	Выполнение прыжков на одной ноге.	1
15	Выполнение прыжков в длину с места.	2
16	Выполнение ползания на животе, на четвереньках.	2
17	Выполнение лазания по гимнастической стенке.	2
18	Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2
19	Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (опол, остенку).	3
20	Выполнение ловли среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	2
21	Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом.	2
22	Раздел «Коррекционные подвижные игры»	20
23	Ловля баскетбольного мяча безотскока от пола с потолка.	2
24	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1
25	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1
26	Броски мяча в кольцо двумя руками	2
27	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1
28	Выполнение ударов в ворота с места (пустые ворота, свратарём)	1
29	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1
30	Игра в бадминтон.	1

31	Отбивание волана снизу, сверху.	1
32	Игра«Стоп, хоп, раз»	1
33	Игра«Болото»,	1
34	Игра«Полоса препятствий»	1
35	Игра«Пятнашки»	1
36	Игра«Рыбаки и рыбки»	1
37	Игра«Собери пирамидку»	1
38	Игра«Бросай-ка»	1
39	Игра«Быстрые санки»	1
40	Игра«Строим дом»	1
41	Раздел «Лыжная подготовка»	14
42	Чистка лыж от снега.	1
43	Выполнение ступающего шага.	1
44	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	2
45	Выполнение попеременного двухшажного хода.	2
46	Выполнение бесшажного хода.	2
47	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «ёлочкой»).	2

48	Выполнение торможения при спуске с склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	2
49	Выполнение скользящего шага	2
50	Всего часов	68