

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

«Адаптированная 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 24.11.2022г. №1026 на основе ФГОСУО (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 5-9 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

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

Пропедевтический уровень:

1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:
 - контроль положения головы,
 - контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
 - освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
 - передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
 - передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.
2. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.
3. Демонстрация физических качеств:
 - силовые способности, выносливость, гибкость;
 - способность к статическому и динамическому равновесию;

- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при usualных условиях выполнения.

4. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отгадывать, тянуть предметы, опираться,

использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

5. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Базовый уровень

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке

;

- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

2. Освоение основных положений и движений:

- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;

- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);

- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

3. Виды передвижения:

- ползание и лазание;
- ходьба;
- бег;
- прыжки

4. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.

5. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

6. Простые акробатические упражнения:

- кувырок назад, вперед, стойка на лопатках;
- простые упражнения на гимнастическом бревне;
- освоение простых видов опорного прыжка.

Личностные.

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

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол. часов
1	Коррекционные спортивные и подвижные игры.	
2	Передача баскетбольного мяча безотскоком от пола. сотскоком от пола.	2
3	Ловля баскетбольного мяча безотскоком от пола. сотскоком от пола.	2
4	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2
5	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	2
6	Броски мяча в кольцо двумя руками	2
7	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
8	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	2
9	Игра в паре без сетки (через сетку)	2
10	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	2
11	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	2
12	Ведение мяча.	2
13	Выполнение передачи мяча партнёру	2
14	Игра в бадминтон.	2
15	Отбивание вола на снизу, сверху	2
16	Раздел «Лыжная подготовка»	14
17	Чистка лыж от снега.	1
18	Выполнение ступающего шага.	1
19	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	2
20	Выполнение попеременного двухшажного хода.	2
21	Выполнение бесшажного хода.	2
22	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «ёлочкой»).	2
23	Выполнение торможения при спуске с склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	2
24	Выполнение скользящего шага	2

25	Раздел Физическая подготовка	26
26	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
27	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
28	Бег с изменением темпа и направления движения. 11. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1
29	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1
30	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1
31	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
32	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
33	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1
34	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
35	Прыжки в высоту, глубину	1
36	Ползание на животе, на четвереньках.	1
37	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
38	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево).	1
39	Вис на рейке.	1
40	Перелезание через препятствия.	1
41	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1
42	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
43	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1
44	Бросание мяча на дальность.	1
45	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
46	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
47	Метание в цель (на дальность).	1
48	Перенос груза.	1
49	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1

	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	
50	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
51	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. 10. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1
52	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). 12. Повороты туловища вправо (влево). 13. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1
53	Хлопки ладони под поднятой прямой ногой 17. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
54	Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
55	Всего часов	68

