

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа поселка свх.Агроном»
Лебедянского муниципального района Липецкой области**

Приложение к АООП
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»**

1 класс

Срок реализации – 1 год

Составлена
учителем
Конаныхиной М.А.

2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на дому обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Учебный план для обучающегося 1 класса по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на дому Приказ МБОУ СОШ п.свх.Агроном от 30.08.2024 г. N422.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является основной частью предметной области «Физическая культура».

Цели рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Уроки «Адаптивная физическая культура» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых учащихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с учащимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно – сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок «Адаптивная физическая культура» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры».

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Данная программа направлена на реализацию образовательного компонента «Адаптивная физкультура» (образовательная область «Физическая культура») и предназначена для обучающихся 1 класса, занимающихся по учебному плану общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на дому. В Федеральном

компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 1 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 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 и т.д.), 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 результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

2.1. Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

5. Содержание учебного предмета

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.

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,

пролазание 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».

6. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич ество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Физическая подготовка			
1	Вводный урок. Правила техники безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
3	Ходьба и бег	2	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
4	Прыжки	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
5	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
6	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	2	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		8	
Раздел 2. Коррекционные подвижные игры			
7	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
8	Узнавание волейбольного мяча	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
10.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11.	Игра в паре. Подвижные игры	4	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

Итого по разделу		8	
Раздел 3. Физическая подготовка			
12.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14.	Ходьба и бег	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15.	Прыжки	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
17.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
18.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
19.	Прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		8	
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры			
20.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
21.	Узнавание волейбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
22.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
23.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
24.	Игра в паре. Подвижные игры	4	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		8	
Раздел 5. Физическая подготовка			
25.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

26.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
27.	Ходьба и бег	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
28.	Прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
29.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
30.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
32.	Ходьба и бег	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
33.	Прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
34.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
36.	Ходьба и бег	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		12	
Раздел 6. Коррекционные подвижные игры			
37.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
38.	Узнавание волейбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
39.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
40.	Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
41.	Игра в паре. Подвижные игры	4	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		8	
Раздел 7. Туризм			
42.	Умение узнавать, различать предметы	2	https://resh.edu.ru

	туристического инвентаря.		https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
43.	Умение собирать рюкзак	2	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		4	
Раздел 8. Физическая подготовка			
44.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
45.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
46.	Ходьба и бег	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
47.	Прыжки	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
48.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
49.	Построения, перестроения	1	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
Итого по разделу		6	
Раздел 9. Коррекционные подвижные игры			
50.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	2	https://resh.edu.ru/subject/11/2/ https://uchi.ru
51.	Узнавание волейбольного мяча.	2	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
52.	Подвижные игры	2	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7. Материально-техническое обеспечение

1. Электронные устройства:

1.1. Компьютер.

1.2. Аудио-, видеоматериалы.

2. Спортивный инвентарь:

2.1. гимнастические мячи разного диаметра, кегли, гимнастический коврик, футбольный, волейбольный, баскетбольный мячи.