

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
5-9 класс
(вариант 2)

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки об утверждении ФГОС № 1599 от 19.12.2014).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ФГОС, вариант 2) МКОУ СОШ №24 р.п. Юрты разработанной в соответствии с учетом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5-9 класс входит в учебный план и является частью, формируемой участниками образовательных отношений. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на пять лет, общий объём учебного времени составляет 374 часа:

- 5 класс - 102 часа в год, т.е 3 часа в неделю (34 учебных недели),
- 6 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели),
- 7 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели),
- 8 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели),
- 9 класс - 68 часов в год, т.е 2 час в неделю (34 учебных недели).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», направлен на физическое развитие ребенка, коррекцию нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде.

Целью предмета «Адаптивная физическая культура», является повышение двигательной активности учащихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», в 5-9 классе направлен на решение следующих задач:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; - укрепление и сохранение здоровья детей;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями

Воспитательный компонент данной рабочей программы реализуется с опорой на модуль «Школьный урок», программы воспитательной работы школы, посредством игровых форм учебной деятельности (подвижные, спортивные, физические упражнения; игровые упражнения, подвижные игры, игры с предметами, игры с элементами соревнований); содержания урока (минутки безопасности, общеразвивающие упражнения, демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия, работа в парах).

Отличительные особенности программы:

- содержание доступно для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития;
- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень психофизического развития;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной, групповой и коллективной деятельности.

Формы контроля обучающихся:

- входящий контроль проводится в начале учебного года, включает определение уровня физического развития (мониторинг физического развития);
- промежуточный контроль проводится в конце учебного года, включает в себя анализ динамической оценки индивидуальных достижений обучающихся за второе полугодие и учебный год, осуществляется на основе мониторинга уровня физического развития.

Реализация рабочих программ осуществляется по следующим направлениям: 1.

Физическая подготовка

Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

2. *Лыжная подготовка*

Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

3. *Коррекционные подвижные игры*

Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Реализация программ учебного предмета «Адаптивная физическая культура» связана с преподаванием предметов и курсов учебного плана:

-Сенсорное развитие - сформированные на занятиях доступные способы передвижения служат основой для развития восприятия собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений

-Музыка и движения - развитие двигательного восприятия служит основой для формирования эмоциональной двигательной активности на музыку

-Речь и альтернативная коммуникация- сформированное на занятиях умение выполнять целенаправленные двигательные действия, служит основой для овладения умением вступать в контакт используя доступные средства коммуникации

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагают:

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» нацелена на достижение обучающимися следующих групп результатов: личностных, базовых учебных действий, предметных.

5-9 класс

Личностные результаты	Базовые учебные действия		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные

<ul style="list-style-type: none"> - Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся; - Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя; - Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений; - Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков. - Пользуются речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления, поддержания и завершения контакта; - Выполняют доступные ритуалы социального взаимодействия (приветствие, прощание, выражение согласия (несогласия), просьбы); - Выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога; - Проявляют адекватные эмоциональные реакции от 	<ul style="list-style-type: none"> -Принимает цель и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану, работает в общем темпе самостоятельно \ по устной инструкции педагога. - Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в соответствии с заданными образцами самостоятельно / по устной инструкции педагога. - Принимает оценку деятельности, по устной инструкции, устной инструкции / образцу оценивает ее с учетом предложенных критериев и корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов. - Адекватно соблюдает ритуалы школьного поведения самостоятельно / по устной инструкции педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выделяет некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов самостоятельно \ по устной инструкции педагога. - Сравнивает на наглядном материале самостоятельно \ по устной инструкции педагога. - Классифицирует на наглядном материале самостоятельно \ по устной инструкции педагога. - Понимает обращенную речь и самостоятельно \ по устной инструкции педагога отвечает на простые вопросы учителя. - Выполняет предлагаемые задания самостоятельно \ по устной инструкции педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> -Обращается с просьбой о помощи, выражая её предложением; принимает помощь; выражает согласие (несогласие)/удовольствие (неудовольствие)\благодарность предложением самостоятельно / по устной инструкции педагога. - Выполняет задание, отвечает и задает вопросы предложением самостоятельно \ по устной инструкции педагога. - Вступает в контакт и работает в коллективе (учитель – обучающийся, учитель – класс), приветствует и прощается предложением самостоятельно по устной инструкции педагога.
<p>совместной и самостоятельной учебной деятельности.</p>			

Предметные результаты

5 класс

Физическая подготовка

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся
- Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя *Коррекционные подвижные игры*
- Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений
- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков

Лыжная подготовка

- Выполнение последовательности действий при креплении лыжных ботинок к лыжам.

6 класс

Физическая подготовка

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся
- Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя. *Коррекционные подвижные игры*
- Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений
- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Лыжная подготовка

- Выполнение последовательности действий при креплении лыжных ботинок к лыжам.

7 класс

Физическая подготовка

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся
 - Овладение умением выполнять физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя
- Коррекционные подвижные игры*
- Овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений
 - Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Лыжная подготовка

- Выполнять транспортировку лыжного инвентаря
- Выполнять чистку лыж от снега
- Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом.

8 класс

Физическая подготовка

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся
 - Овладение умением выполнять физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя
- Построения и перестроения.*
- Уметь выполнять построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

-Уметь выполнять размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

-Уметь выполнять 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.

Коррекционные подвижные игры

- Овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений
- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.
- выполнять передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
- ловить баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
- выполнять отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
- выполнять подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу).

Лыжная подготовка

- Выполнять транспортировку лыжного инвентаря
- Выполнять чистку лыж от снега
- Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом.
- Выполнять ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

9 класс

Физическая подготовка

- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся
- Овладение умением выполнять физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя *Ходьба и бег.*
- Выполнять бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки.

-Выполнять прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Коррекционные подвижные игры

- Овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений
- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.
- Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).
- Выполнение удар по волану: нижняя (верхняя) подача. отбивать волан снизу (сверху).

Лыжная подготовка

- Выполнять транспортировку лыжного инвентаря

- Выполнять чистку лыж от снега
- Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом.
- Соблюдать последовательность 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.

Выпускник:

разделы	год обучения	научится	получит возможность научиться
Физическая подготовка	5 год обучения	Выполнять построения и перестроения.	-Выполнять построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение из 1 шеренги в 2; в круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. - Выполнять повороты: на лево, на право, кругом. - Выполнять строевую ходьбу и бег в медленном темпе, в колонне по одному. Выполнять повороты: на лево, на право (в движении) -
	6 год обучения	Выполнять повороты на месте.	
	7 год обучения	Выполнять строевую ходьбу и бег.	
	8 год обучения	Выполнять построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	
	9 год обучения	Выполнять прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	
Лыжная подготовка	5 год обучения	Уметь выполнять последовательно действия при креплении лыжных ботинок к лыжам	Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове ,в стороны). Выполнять ходьбу, на носках, пятках, приставным шагом, в полу приседе. Преодолевать простейшие препятствия при ходьбе (беге). - Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам. - Выполнять
	6 год обучения	Уметь передвигаться на лыжах	
	7 год обучения	Транспортировать лыжный инвентарь и чистить лыжи от снега	
	8 год обучения	Выполнять ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	

	9 год обучения	Соблюдать последовательность 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,	транспортировку лыжного инвентаря - Выполнять чистку лыж от снега - Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. -Выполнять передачу
		подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку.	баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловить баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). Выполнять бросок двумя руками в кольцо (малое). Выполнять подбивание волана ракеткой для бадминтона, подачу волана через сетку, передачи в парах через сетку. Выполнять подачу (подбивание) волейбольного мяча снизу (сверху), через низкую сетку.
Коррекционные подвижные игры	5 год обучения	Уметь выполнять отдельные элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	
	6 год обучения	Уметь выполнять игровых заданий в играх.	
	7 год обучения	Уметь выполнять игровых заданий в играх с соблюдением правил	
	8 год обучения	Выполнять подачу и прием волейбольного мяча сверху (снизу).	
	9 год обучения	Выполнять удар в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ
РАЗДЕЛ**

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание программы	Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
5 год обучения					
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	58ч.	Основной: «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://schoolkollektion.edu.ru Дополнительные:	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися учебной информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение обучающихся к соблюдению правил поведения, общения на уроке; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемому учебному материалу, выработку положительного эмоционального отношения к коммуникативной деятельности с окружающими людьми.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	18ч.	«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu.ru	
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	26ч.	«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
6 год обучения					
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.	Интернет-сайты: Сайты: http://www.razvitiebe nka.com , nsportal.ru , infourok.ru , labirint.ru , maam.ru	

2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.
3.	Коррекцион	Данное направление включает в себя:	12ч.

	ные подвижные игры	элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	
7 год обучения			
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.
3.	Коррекцион ные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.
8 год обучения			
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.

2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.		
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		
9 год обучения					
1.	Физическая подготовка	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	Лыжная подготовка	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	8ч.		
3.	Коррекционные подвижные игры	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Основная и дополнительная учебная литература	Наглядный материал	Оборудование и приборы
--	--------------------	------------------------

<p>1. Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Мальшева. – Пермь: Здравствуй, 2000. – 256 с. (В семье больной ребенок) 2. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.метод.пособие / Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил.3. Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых</p> <p>4. Развитие специального образования в современной России (к 90-летию профессора Е.С. Иванова), 2 часть. – НОУ Институт специальной педагогики и психологии, С-Пб, 2008</p> <p>5. Миненкова, И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития /.</p> <p>6. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. Пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.</p> <p>7. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. 8. 2-е изд. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. – 144 с.: ил.</p> <p>9. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития/ Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Е.А.Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. – 415 с.</p> <p>10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>11. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.</p> <p>12. Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии/ Э.Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. – 256 с.</p> <p>13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p>	<p>Флажки игрушки карточки плакаты фонарик бубен маракасы</p>	<p>Свисток мячи скамейки г. коврики г. маты г. лестница валики массаж. мячи зеркало муз. проигрыв.</p>
---	---	--

<p>14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с..</p>		
--	--	--