

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Теплое
имени кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова»
Тепло-Огаревского района Тульской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
технологии, физической
культуры, ОБЖ, искусства

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Лобанова Л.В.

Приказ № 88-осн
от «31» августа 2023 г.

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

вариант 2

«Адаптивная физическая культура»

(для 5 класса)

Теплое
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Задачи по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Адаптивная физкультура» - 1 учебный год. На реализацию программы по адаптивной физкультуре предусмотрено 68 часов (2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья.

Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально - психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные, подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 22f01dc6-0a42-4e5e-9a4f-973dc3e7ad62

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

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.

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).

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 22f01dc6-0a42-4e5e-9a4f-973dc3e7ad62

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача 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».

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами обучающихся являются:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 22f01dc6-0a42-4e5e-9a4f-973dc3e7ad62

ОТПРАВЛЕНО

**МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ
ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА",** ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

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

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

Предметными результатами являются:

1) правильное выполнение упражнений;

2) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;

3) формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4) знакомство со специальной терминологии физических упражнений.

Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5) обучение и применение дыхательной гимнастики.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.	1
2.		Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	1
3.		Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	1
4.		Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1
5.		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.	1
6.		Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	1
7.		Метание мяча в движущуюся цель.	1
8.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.		Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
10.		Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.	1
11.		Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя	1
12.		Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	1
13.		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	1
14.		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	1
15.		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
16.		Кроссовый бег 500 метров.	1
17.		ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	1
18.		Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	1
19.		Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	1
20.		Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1
21.		Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	1
22.		Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
23.		Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.	1
24.		Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	1
25.		Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	1
26.		Комплекс ору на расслабление мышц.	1
27.		Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1
28.		Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении	1
29.		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	1
30.		Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	1
31.		Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	1
32.		Передвижение по наклонной скамье. Комплекс ОРУ с обручами.	1
33.	Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.	1
34.		Передвижение с лыжами на плече.	1
35.		Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	1

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Идентификатор: 22f01dc6-0a42-4e5e-9a4f-973dc3e7ad62

ОТПРАВЛЕНО **МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА"**, ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9

36.		Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
37.		Спуск со склона в низкой стойке.	1
38.		Спуск со склона в основной стойке.	1
39.		Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
40.		Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	1
41.		Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	1
42.		Эстафеты на лыжах	1
43.		Совершенствование навыков езды на лыжах.	1
44.		Совершенствование навыков езды на лыжах.	1
45.		Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км	1
46.		Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 100 м.	1
47.		Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с этапом до 100м.	
48.		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1
49.		Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	1
50.		Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске.	1
51.		Совершенствование навыков езды на лыжах.	1
52.		Совершенствование навыков езды на лыжах.	1
53.	Коррекционные подвижные игры	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	1
54.		Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на равновесие и меткость.	1
55.		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения на равновесие и меткость	1
56.		Отработка подачи мяча двумя руками снизу .	1
57.		Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.	1
58.		Переноска набивных мячей в разных темпах.	1
59.		Комплекс ОРУ с мячами.	1
60.		Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1
61.		Отработка владения передачи мяча в парах.	1
62.		Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	1
63.		Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».	1
64.		Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	1
65.		Отработка подачи в пионерболе. Ловля мяча после отскока от стены.	1
66.		Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	1
67.		Передача двумя руками от груди в движении	1
68.		Метание мяча в движущуюся цель.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 22f01dc6-0a42-4e5e-9a4f-973dc3e7ad62

ОТПРАВЛЕНО **МКОУ "СОШ №2 П. ТЕПЛОЕ ИМ. КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА"**, ЛОБАНОВА ЛИЛИЯ ВИКТОРОВНА,
ДИРЕКТОР

Сертификат 017DABC4007DB05FB348FCD476964964B9