

БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

Рассмотрена и согласована
методическим объединением учителей
по реализации В-2 АООП ОО УО
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ А.В. Ефимов

Приказ от 30.08.2023 г. № 237-О

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора _____ А.Т. Васильева
от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(вариант 2 АООП)
5-9 классы
на 2023-2028 годы

Разработали:
Егорова Е. К.,
Егорова Л. Н.,
Иванова М.Н.,
Кудрявцева А. А.,
Орешина С. А.,
Семенова Е. Н.,
Харитоновна Т.В.,
Афанасьева Т.Н.,
учителя

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умственной отсталостью 5-9 классов разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной Приказом Минпросвещения от 24 ноября 2022 года № 1026, в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- формирование точности и целенаправленности движений и действий;
- повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии на изучение предмета «Адаптивная физкультура» отведено в 5-9 классах по 2 часа в неделю – 68 часов.

В рамках коррекционно-развивающих занятий возможно использование программного материала данного предмета с обучающимися, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе.

Информация об электронных учебно-методических материалах:

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР):

<http://fcior.edu.ru>; <http://eor.edu.ru>

- федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); - примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

<https://fgosreestr.ru/uploads/files/b986c33c0dc6cc0e5f3395d97a0e0e6a.docx>;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями); - примерной рабочей программы <https://fgosreestr.ru/oop>;

- примерной программы воспитания

<https://fgosreestr.ru/uploads/files/a0d2e31e787cd8ff467d708e963e2477.docx>.

- УМК СИПР: <http://xn--h1adfofdl.xn--p1ai/>

- Инфоурок. <https://youtu.be/X9ZJdMWyMBg>

- "Развивающие мультфильмы для детей Монтессори" <https://www.youtube.com/watch?v=Li0YXBSDenU> и др.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Ожидаемые личностные:

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- отзывается на просьбы о помощи; принимает и оказывает помощь;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;

Возможные предметные:

- знают свое место в строю (по возможности);
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различные предметы, передают и переносят их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия.

Основные виды деятельности:

Основными видами обучения и воспитания обучающегося с умственной отсталостью являются создание развивающей окружающей среды, и вовлечение ребенка в различные виды деятельности, т.е. организация жизнедеятельности во взаимосвязи с окружающим миром.

Урок-ознакомление, урок-развлечение, практическая деятельность, прогулки и экскурсии по территории школы-интерната и прилегающей территории

Программа предусматривает необходимость обязательного дифференцированного подхода к учащимся в обучении. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается в зависимости от уровня развития каждого ребенка. Каждому обучающемуся создаются условия, для проявления максимально возможной самостоятельности позволяющие работать в доступном ему темпе.

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 5 класс

№ урока п/п	№ урока	Название тем и содержание	Кол- во часов
		Построение и ходьба	
1,2	1,2	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	2
3,4	3,4	Упражнение в построении парами. Упражнение в построении по одному в ряд	2
5,6	5,6	Упражнение в построении в колонну друг за другом	2
7,8	7,8	Упражнение в построении в круг	2
9,10	9,10	Ходьба и упражнения в равновесии	2
11,12	11,12	Упражнение в перестроении из колонны по одному в круг	2
13,14	13,14	Ходьба с различными положениями рук	2
15,16	15,16	Повороты направо, налево с указанием направления учителем	2
17,18	17,18	Ходьба с изменением темпа, направления движения	2
19,20	19,20	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, широким шагом	2
21,22	21,22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2
23,24	23,24	Ходьба между предметами	2
		Захват предметов	
25,26	1,2	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	2
27,28	3,4	Сбивание предметов большим мячом	2
29	5	Текущая аттестация	1
30,31	6,7	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2
32,33	8,9	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	2

34,35	10,11	Отбивание мяча об пол	2
36,37	12,13	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	2
		Бег и прыжки	
38,39	1,2	Бег вслед за учителем	2
40,41	3,4	Бег в направлении к учителю	2
42,43	5,6	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	2
44,45	7,8	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	2
46,47	9,10	Бег за учителем с ленточкой в руках	2
48,49	11,12	Преодоление препятствий при ходьбе, беге	2
50,51	13,14	Бег «змейкой» за учителем	2
52,53	15,16	Бег между объемными модулями	2
54,55	17,18	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	2
56,57	19,20	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2
58,59	21,22	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	2
60,61	23,24	Упражнения в прыжках на месте с мячом в руках	2
62	25	Промежуточная аттестация	1
		Общеразвивающие упражнения	
63,64	1,2	Одновременные/поочередные движения руками в различных исходных положениях	2
65,66	3,4	Движения плечами. Движения головой	2
67,68	5,6	Переход из положения «стоя» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа»	2
69,70	7,8	Ползание на четвереньках	2

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 6 класс

№ урока п/п	№ урока в разделе	Название тем и содержание	Кол-во часов
		Построение и ходьба	
1	1	Вспоминаем физкультурный зал	1
2	2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1
3	3	Упражнения в построении парами	1
4	4	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру	1
5	5	Перестроение из колонны по одному в круг	1
6	6	Ходьба с различными положениями рук (полуприседом)	1
7	7	Повороты направо, налево с указанием направления учителем	1
8	8	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1
9	9	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе	1
10	10	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1
11	11	Ходьба с перешагиванием через предмет	1
		Захват предметов	
12	1	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	1

13,14	2,3	Сбивание предметов большим мячом	2
15,16	4,5	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2
17	6	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	1
18,19	7,8	Бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2м	2
20	9	Отбивание мяча об пол	1
21	10	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1
22	11	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1
23	12	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1
		Бег и прыжки	
24,25	1,2	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	2
26	3	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1
27	4	Бег с изменением темпа и направления движения	1
28	5	Преодоление препятствий при ходьбе, беге	1
29	6	Текущая аттестация	1
30	7	Бег «змейкой» за учителем	1
31	8	Бег между объемными модулями	1
32	9	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1
33	10	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1
34,35	11,12	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2
36	13	Прыжки на одной ноге	1
37,38	14,15	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	2
39	16	Упражнения в прыжках на месте с мячом в руках	
40	17	Прыжки в длину с места	1
		Общеразвивающие упражнения	1
41	1	Дыхательные упражнения	
42	2	Суставная гимнастика	1
43	3	Одновременные/поочередные движения руками в различных исходных положениях	1
44	4	Движения плечами. Движения головой	1
45	5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке с продвижением вперед	1
46,47	6,7	Переход из положения «стоя» в положение «сидя»	2
48,49	8,9	Переход из положения «сидя» в положение «лежа»	2
50,51	10,11	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30см)	2
52	12	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1
53	13	Ходьба с мешочком на голове	1
54	14	Ходьба по шнуру, положенному на пол	1
55	15	Ползание на четвереньках	1
56,57	16,17	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2
58,59	18,19	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	2
60,61	20,21	Лазание по гимнастической стенке	2
62	22	Промежуточная аттестация	
63,64	23,24	Пролезание в обруч, тоннель	2
65,66	25,26	Влезание на наклонную доску	2
67,68	27,28	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	2

69,70	29,30	Влезание на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролет	2
-------	-------	--	---

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 7 класс

№ урока	№ урока в разделе	Название тем и содержание	Кол-во часов
		Ходьба и упражнения в равновесии	
1,2	1,2	Принятие исходного положения для построения и перестроения, основная стойка	2
3,4	3,4	Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу	2
5,6	5,6	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	2
7,8	7,8	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2
9,10	9,10	Понятие «право», «лево». Правая и левая рука, нога	
11,12	11,12	Повороты на месте направо, налево	2
13,14	13,14	Ходьба с изменением темпа, направления движения	2
15,16	15,16	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом,	2
17,18	17,18	Ходьба высоко поднимая бедро, широким шагом	2
19,20	19,20	Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы	2
21,22	21,22	Ходьба между предметами	2
23,24	23,24	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	2
25,26	25,26	Ходьба вниз и вверх и вниз по наклонной поверхности	2
		Бег и прыжки	
27,28	1,2	Бег вслед за учителем, в направлении к нему	2
29,30	3,4	Чередование бега с ходьбой	2
31	5	Текущая аттестация	2
32,33	6,7	Бег парой	1
34,35	8,9	Прыжки на двух ногах на месте совместно с учителем	2
36,37	10,11	Прыжки на двух ногах на месте/с продвижением вперед	2
38,39	12,13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	2
		Бросание, ловля, метание, переноска предметов	
40,41	1,2	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении	2
42,43	3,4	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю	2
44,45	5,6	Сбивание предметов большим/ малым мячом	2
46,47	7,8	Ловля мяча, брошенного учителем	2
48,49	9,10	Броски среднего мяча двумя руками вверх/о пол/о стенку	2
50,51	11,12	Передача флажка по кругу, по шеренге	2
52,53	13,14	Передача мяча в парах	2
54,55	15,16	Метание малого мяча правой/левой рукой вдаль/в цель	2
56,57	17,18	Бросание мяча учителю	2
58,59	19,20	Перенос гимнастических палок/обруча	2
		Ползание и лазанье	2
60,61	1,2	Упражнение в ползании на четвереньках	2
62	3	Промежуточная аттестация	1
63,64	4,5	Упражнение в ползании на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2
65,66	6,7	Упражнения в пролезании в ворота, составленные из мягких	2

		модулей	
67,68	8,9	Полоса препятствий: лазание по туннелю	2
69,70	10,11	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, на соседний пролет	2

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 8 класс

№ урока	№ урока в разделе	Название тем и содержание	Кол-во часов
		Ходьба и упражнения в равновесии	
1,2	1,2	Построение и перестроения, основная стойка	2
3,4	3,4	Построения в колонну и шеренгу (с ориентирами на полу)	2
5,6	5,6	Перестроение из колонны по одному в круг	2
7,8	7,8	Размыкание на вытянутые руки в стороны	2
9,10	9,10	Понятие «право», «лево». Правая и левая рука, нога	
11,12	11,12	Повороты на месте направо, налево	2
13,14	13,14	Ходьба с изменением темпа, направления движения	2
15,16	15,16	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом	2
17,18	17,18	Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы	2
19,20	19,20	Ходьба по извилистой дорожке	2
21,22	21,22	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	2
23,24	23,24	Ходьба вниз по наклонной поверхности	2
25,26	25,26	Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности	2
		Бег и прыжки	
27,28	1,2	Бег вслед за учителем, в направлении к нему	2
29,30	3,4	Чередование бега с ходьбой	2
31	5	Текущая аттестация	2
32,33	6,7	Бег за учителем	1
34,35	8,9	Прыжки на двух ногах на месте/с продвижением вперед	2
36,37	10,11	Прыжки на одной ноге на месте/с продвижением вперед	2
38,39	12,13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	2
		Бросание, ловля, метание, переноска грузов	
40,41	1,2	Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении	2
42,43	3,4	Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю	2
44,45	5,6	Сбивание предметов большим/ малым мячом	2
46,47	7,8	Ловля мяча, брошенного учителем	2
48,49	9,10	Броски среднего мяча двумя руками вверх/о пол/о стенку	2
50,51	11,12	Передача флажка по кругу, по шеренге	2
52,53	13,14	Передача мяча по кругу, по шеренге	2
54,55	15,16	Прокатывание мяча ногой	2
56,57	17,18	Бросание мяча учителю	2
58,59	19,20	Перенос трех гимнастических палок	2
		Ползание и лазание	2
60,61	1,2	Упражнение в ползании на четвереньках	2
62	3	Промежуточная аттестация	1
63,64	4,5	Упражнение в ползании на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2

65,66	6,7	Упражнения в пролезании на четвереньках по дугой	2
67,68	8,9	Полоса препятствий: лазание по туннелю	2
69,70	10,11	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	2

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1,2	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (Черта, круг, квадрат)	2
3,4	Перестроение из колонны по одному в круг	2
5,6	Ходьба с различными положениями рук	2
7,8	Повороты направо, налево с указанием направления	2
9,10	Ходьба с изменением темпа, направления движения	2
11,12,13	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе	3
14,15	Ходьба с перешагиванием через предмет	1
16,17	Передача предметов в шеренге (в колонне, по кругу)	2
18,19	Сбивание предметов большим/ малым мячом	2
20,21	Ловля мяча, брошенного учителем	2
22,23	Броски среднего/ малого мяча двумя руками вверх/о пол, о стенку	2
24,25	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 2м	2
26,27	Отбивание мяча об полна месте/с продвижением	2
28	Промежуточная аттестация	1
29,30	Передача мячей, флажков по шеренг/кругу, меняя направление	2
31,32	Перенос гимнастической скамейки	2
33,34	Бег в умеренном/медленном, быстром темпе	2
35,36	Бег с изменением темпа и направления движения	2
37,38	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)	2
39,40	Преодоление препятствий при ходьбе/беге	2
41,42	Бег змейкой, по диагонали	2
43,44	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук)	2
45,46	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	2
47,48	Прыжки на одной ноге на месте/ с продвижением вперед/ назад, право, влево	2
49,50	Прыжки на одной ноге на месте/ с продвижением вправо/влево	
51,52	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	2
53,54	Движенияи прямыми руками с перекрестной координацией	2
55,56	Одновременные/поочередные движения руками в различных исходных положениях	2
57,58	Движения плечами. Движения головой	2
59,60	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке с продвижением вперед	2
61,62	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	2
63,64	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30см)	2
65,66	Ходьба с мешочком на голове	2

67,68	Ходьба по шнуру, положенному на пол	2
-------	-------------------------------------	---