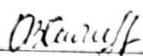


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-
интернат № 5»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметников



О.В. Отчик

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Вострикова А.А.

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГКОУ АО «ОШИ 5»



А.Н. Рыбин
Приказ № 136
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

8 «Г» класс

2024-2025 учебный год

Составитель: С.З. Юлгушева,
учитель высшей
квалификационной категории

Астрахань, 2024

Адаптивная физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «**Адаптивная физическая культура**» 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.

ФАООП УО (*вариант 2*) адресована обучающимся с *интеллектуальными нарушениями* с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, спортивные и подвижные игры и др.;

- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- развитие функциональной грамотности в процессе изучения предмета.

Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках по предмету адаптивная физкультура

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися

Многие дети с ТМНР большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный план ГК ОУ АО «ОШИ №5» рассчитан на 34 учебные недели, по 2 часа в неделю.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
	Количество часов				
8	18	14	20	16	68

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Раздел "Коррекционные подвижные игры"

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча различными способами. Ловля баскетбольного мяча. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой (двумя руками). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), с 2-х шагов. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Отбивание волана снизу. Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры. Соблюдение последовательности действий в играх, играх-эстафетах («Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты и др).

Раздел "Физическая подготовка"

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя, самостоятельно. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.).

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном темпе. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед (назад). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад) Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках. Подлезание на четвереньках. Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Пролезание через гимнастический обруч.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками о пол, педагогу. Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Перенос груза. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.

Адаптивная физкультура

I четверть (18 ч.)

№	Тема урока	Кол-во час	Дата
1	Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.	1	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1	
3	Построения и перестроения. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
5	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
6	Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	1	
7	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
9	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на, в стороны).	1	
10	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Ходьба с изменением темпа.	1	
11	Бег с высоким подниманием бедра Прыжки на двух ногах.	1	
12	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед назад, вправо, влево).	1	
13	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2	
14	Прыжки в длину с места.	2	
15	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	

Адаптивная физкультура

II четверть (14 ч)

№	Тема урока	Кол-во час	Дата
1	Построения и перестроения.	1	
2	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранение правильной осанки в ходьбе	1	
3	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
4	Ходьба змейкой.	1	
5	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
6	Прокатывание мяча на полу друг другу.	1	
7	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1	
8	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	
9	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1	
10	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	
11	Приседания. Упражнения для мышц ног.	1	
12	Бег в играх «Эстафеты».	2	

Адаптивная физкультура

III четверть (20 ч.)

№	Тема урока	Кол-во час	Дата
1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1	
2	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
3	Круговые движения руками в исходном	1	

	положении «руки к плечам».		
4	Построение в одну шеренгу.	1	
5	Повороты на месте направо, налево.	1	
6	Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.	2	
7	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
8	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	
9	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	
10	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
11	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).	2	
12	Ходьба с перешагиванием через предметы.	2	
13	Передача большого мяча в колонне над головой.	1	
14	Перекладывание флажков из одной руки в другую.	1	
15	Круговые движения руками с флажками.	1	
16	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2	

Адаптивная физкультура

IV четверть (16 ч.)

№	Тема урока	Кол-во час	Дата
1	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	2	
2	Комплексы упражнений с малыми обручами, большими и малыми мячами.	2	
3	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	

4	Построение в одну шеренгу.	1	
5	Повороты на месте направо, налево.	1	
6	Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.	1	
7	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	
8	Прыжки на одной ноге вперед.	2	
9	Прыжки на двух ногах через препятствия.	2	
10	Броски мяча снизу вверх.	2	

Описание материально - технического обеспечения образовательной деятельности

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025