

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации МО «Жигаловский район»
Тутурская школа

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Руководитель ШМО учителей

Методист по инклюзивному

Директор

АООП

образованию

Коротких Е.В.

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Томилова О.С.

30.08.2024 г.

Спиридонова Л.М.

Приказ от 30.08.2024 г.

№ 92-од

**Рабочая программа общего образования
Обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 2**

«Адаптивная физкультура»

(для 1-12 класса)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

ЗАПИСКА.....**Ошибка! Закладка не определена.**

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... 3

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....4

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....6

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант2)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» рассчитана на 1-12 классы.

ФАООП УО (вариант 2) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура».

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные

игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Система оценки достижений

Оценка освоения программы происходит в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающегося. Для организации аттестации, обучающихся применяется метод экспертной оценки (на междисциплинарной основе). Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненных компетенций. В оценке результатов обучения участвуют родители (законные представители) обучающегося. Организация текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся регулируется соответствующим локальным актом Организации. Текущая аттестация проводится в форме мониторинга в конце каждого полугодия. В ходе текущей аттестации оценивается уровень самостоятельности обучающихся при выполнении ими осваиваемых действий. Оценка результатов обучения осуществляется по следующим критериям:

Красный - Выполняет задание с полной физической поддержкой, педагог полностью управляет процессом

Оранжевый - Выполняет задание «рука в руке», совместно, с появлением отдельных эпизодов начальной самостоятельной активности

Зелёный - Задание выполняет после инструкции и предшествующей совместной проработки, опираясь на алгоритм и частично на помощь педагога

Синий - Задание выполняет по образцу при постоянном поэтапном контроле со стороны педагога

Фиолетовый - Задание выполняет самостоятельно

(Степень участия педагога) Цвет-Характеристика с указанием степени помощи педагога.

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЕ

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с

демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды.

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 (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
 - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<i>Раздел №1 Физическая подготовка (16 часов)</i>			
1	ТБ на уроках физкультуры. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни").	1	
2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
3	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.	1	
4	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1	
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
6	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	
7	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	1	
8	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	1	
9	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".	1	
10	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	1	

	поворотами. Стояние на коленях.		
11	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Бег.	1	
12	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.	1	
13	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.	1	
14	Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.	1	
15	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.	1	
16	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	1	
Раздел №2 Плавание (8 часов)			
17	ТБ на воде. Теория: вход в воду (демонстрация карточек). Дыхательные упражнения.	1	
18	Изучение правил поведения и безопасности в бассейне. Корректирующие упражнения.	1	
19	Теория: Ходьба в воде. Бег в воде (демонстрация карточек). Дыхательные упражнения.	1	
20	Теория: Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой (демонстрация карточек). Дыхательные упражнения.	1	
21	Теория: Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине (подводящие упражнения).	1	

	Имитация упражнений.		
22	Теория: Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине (подводящие упражнения). Имитация упражнений.	1	
23	Теория: Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Имитация упражнений.	1	
24	Теория: Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Имитация упражнений.	1	
Раздел №3 Лыжная подготовка (12 часов)			
25	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
26	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.	1	
27	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.	1	
28	Шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1	
29	Шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1	
30	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.	1	
31	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.	1	
32	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.	1	

33	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	1	
34	Выполнение бесшажного хода.	1	
35	Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой").	1	
36	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).	1	
<i>Раздел №4 Коррекционные подвижные игры (14 часов)</i>			
37	ТБ на уроках по подвижным играм. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	
38	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
39	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
40	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1	
41	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
42	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	
43	Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	1	
44	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).	1	
45	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	
46	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	
47	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1	
48	Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1	
49	Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото".	1	
50	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.	1	

Раздел №5 Туризм (10 часов)

51	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	
52	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	
53	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона..	1	
54	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	1	
55	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.	1	
56	Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.	1	
57	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.	1	
58	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1	
59	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1	

60	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных	1	
Раздел №6 Велосипедная подготовка (8 часов)			
61	ТБ на уроках по велосипедной подготовке. Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
62	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.	1	
63	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	
64	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.	1	
65	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
66	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе.	1	
67	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.	1	
68	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)	1	