

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	5
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане	7
4.	Личностные и предметные результаты.....	8
5.	Содержание учебного предмета	10
6.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих документов:

1. 1 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599)
3. Адаптированная основная образовательная программа (вариант 2) общего образования детей с интеллектуальными нарушениями ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска» (утверждена приказом директора ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска» от 01.09.2023 приказ № 271)
4. Учебный план ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска».
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

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

Адаптивная физкультура для обучающихся является составной частью всей системы работы. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

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

Задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- корректировать и компенсировать нарушения физического развития;
- развивать у обучающихся основные физические качества;
- прививать положительное отношение к занятиям адаптивной физкультурой;
- формирование умения кататься на велосипеде, играть в спортивные игры;

- укреплять и сохранять здоровье;
- исправление недостатков психического развития посредством специальных упражнений;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Система физического воспитания, объединяет все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе. В связи с этим в основе обучения физкультуре положены следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Предмет «Адаптивная физкультура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения адаптивной физкультуре в школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью.

Программа по адаптивной физкультуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка».

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

Раздел «Велосипедная подготовка» в ходе занятий по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на велотренажерах и трехколесном и двухколесном велосипедах.

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

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 обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических качеств, соблюдения гигиенических норм. При обучении учитывается неоднородность состава класса и осуществляется индивидуальный подход к обучающимся.

Используемые в обучении **технологии** основаны на постоянном эмоциональном взаимодействии учителя и обучающихся, вызывая у них обилие ассоциаций, связанных с их жизненным и чувственным опытом:

Игровые технологии

Личностно-ориентированных технологий

Технологии компенсирующего развития

Здоровьесберегающие технологии

Методы обучения:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные методы: показ, иллюстрация, демонстрация, наблюдение

Практические методы.

Формы организации образовательного процесса

В процессе урока учитель использует различные виды деятельности: групповую, индивидуальную, соревновательную, игровую (подвижные игры), конструктивную, элементарную трудовую деятельность.

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура».
В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 класс. Программа рассчитана на 12 лет обучения.
Общий объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

Учебный предмет	Количество часов в неделю по классам											
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10класс	11класс	12класс
Адаптивная физкультура	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся

Предметные результаты	Личностные результаты
<p>1- 4 класс.</p> <p>1) <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя (в т.ч. с использованием технических средств).• Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координационных способностей.• Освоение физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. <p>2) <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. <p>3) <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на вело тренажёре, подвижные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Развитие интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на вело тренажёре, подвижные игры, физическая подготовка.• Умение ездить на вело тренажёре, ходить по залу по инструкции учителя, играть в подвижные игры с помощью	<p>1- 4 класс.</p> <ul style="list-style-type: none">• положительное отношение к занятиям физкультурой,• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;• умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

учителя.	
5-12 класс	5-12 класс
<p>1) <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять (в т.ч. с использованием технических средств). • Совершенствование двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. • Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. • Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. <p>2) <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. <p>3) <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велотренажёре, подвижные игры, физическая подготовка. <p>Умение ездить на вело тренажёре, ходить по залу по, играть в подвижные игры и спортивные игры. др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. • уважительное отношение к культуре других народов. • мотивация учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. • сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. • навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. • самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов	Содержание учебного предмета
Коррекционные подвижные игры.	<p style="text-align: center;"><i>Подвижные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил подвижных игр. - Подвижные игры малой интенсивности, - Подвижные игры средней интенсивности. - Подвижные игры высокой интенсивности. - Подвижные игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики. - Подвижные игры на развитие навыков общения. - Подвижные игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации. - Подвижные игры и игровые упражнения на развитие памяти. - Подвижные игры с метанием, прыжками, на ориентирование в пространстве. - Сюжетные подвижные игры. - Игры – эстафеты. - Игровые упражнения. - <i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола, работа в парах, тройках, в кругу, на месте, в движении). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от партнера, от стены, с отскока от щита). Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении двумя и одной рукой, поочередно левой и правой рукой, по прямой, в различных направлениях, с обходом препятствий. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, одной, двумя руками различными способами. Подвижные игры и эстафет с элементами баскетбола. - <i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Передача мяча в парах, тройках, в кругу, в колонне, через сетку. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Отбивание мяча через сетку (передача мяча сверху двумя руками, кулаком снизу). Подвижные игры и эстафет с элементами волейбола - <i>Футбол.</i> 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 правой и левой ногой (носком ноги, внутренней частью подъема, внешней частью подъема). Ведение мяча по прямой, по кругу, между стоек, змейкой, «восьмеркой», по прямой с изменением скорости передвижения. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Подвижные игры и эстафет с элементами футбола

	<p>- <i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
<p>Велосипедная подготовка. (Велотренажёр)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. - 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. - Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). - Торможение ручным (ножным) тормозом. - Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. - Посадка на двухколесный велосипед. - Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. - Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. - Торможение ручным (ножным) тормозом. - Разворот на двухколесном велосипеде. - объезд препятствий. - Преодоление подъемов (спусков). - Езда в группе. - Соблюдение последовательности действий при посадке на велотренажер: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. - Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. - Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
<p>Физическая подготовка.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Построения и перестроения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). - Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). - Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. - Выполнение организующих команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». - Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. - Размыкание в шеренге, в колонне, на месте и в движении. - Повороты на месте в разные стороны, по ориентирам. - Передвижение правым, левым боком. <p style="text-align: center;"><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i></p>

- Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
 - Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.
 - Овладение приемами правильного дыхания.
 - Дыхательные упражнения произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
 - Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.
 - Изменение вдоха и выдоха по инструкции учителя.
 - Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.
 - Дыхание в положении лежа. Грудное и диафрагмальное дыхание.
 - Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.
 - Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.
 - 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 из различных исходных положений.
 - 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.
 - Повороты туловища вправо (влево).
 - Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
 - Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
 - Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
- Равновесие.*
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.
 - Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук
 - Стояние на коленях.
 - Ходьба с высоким подниманием колен.

- Хлопки в ладони под поднятой прямой, согнутой ногой.
 - Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
 - Приседание.
 - 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 массажной дорожке, доске, лежащей на полу.
 - Ходьба по гимнастической скамейке, широкой (узкой) поверхности, гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).
- Ходьба и бег.*
- Ходьба на месте.
 - Ходьба в строю, в колонне по одному, по двое.
 - Ходьба с изменением направления движения.
 - Ходьба с изменением амплитуды движения.
 - Ходьба с сохранением правильной осанки.
 - Ходьба в чередовании с бегом.
 - Ходьба с предметом на голове с заданной осанкой.
 - 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.
 - Ходьба с преодолением препятствий.
 - Ходьба по инструкции учителя.
 - Ходьба с перешагиванием через предмет (2–3 предмета), по разметке.
 - Бег на месте.
 - Бег в строю, в колонне.
 - Передвижение правым, левым боком.
 - Бег с изменением задания по звуковому сигналу.
 - Бег по ориентирам.
 - Бег с изменением направления.
 - Бег с изменением скорости движения.
 - Бег с изменением амплитуд движения.

- Бег из различных исходных положений.
- Бег по ограниченной опоре.
- Бег по «коридору».
- 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.

- Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
- 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 назад, вправо, влево.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

- Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным, в сторону приставными шагами.
- По наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
- Пролезание сквозь гимнастические обручи, под дугами, в тоннель, под мягкими модулями и различными предметами.
- Ползание на четвереньках.
- 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).
- Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет гимнастической стенке.
- Перелезание через препятствия.
- Ползание по гимнастической скамейке различными способами.

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.
- Бросание набивного мяча сидя из – за головы.
- Сбивание предметов большим (малым) мячом.
- Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Метание в цель (на дальность).- Перенос груза (моделирование из мягких модулей). |
|--|---|

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Спортивное оборудование.

- Беговая дорожка.
- Велотренажёр.
- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м).
- Стенка гимнастическая шведская
- Степ платформа (Степпер).
- Щиты с баскетбольным кольцом.

2. Спортивный инвентарь.

- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, массажные, резиновые разных размеров, футболы.
- Канат для перетягивания.
- Конус.
- Палки эстафетные.
- Палки гимнастические.
- Скакалки.
- Маты гимнастические.
- Кегли, кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
- Обручи разных цветов и размеров.
- Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
- Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см).
- Дорожки с различным покрытием.
- Набор для бадминтона.
- Набор для тенниса.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

- Рулетка измерительная.
- Модули тканевые.
- Бубны.
- Сетка волейбольная.
- Кольцеброс.
- Ракетки.
- Мягкие модули.
- Дидактический материал.
- Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
- Гантели.
- Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
- Игрушки музыкальные.
- Игрушки сборно-разборные: пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.
- Картинки с изображением различных предметов и игрушек.
- Ленточки разных цветов и размеров.
- Коврику гимнастические.
- Аптечка.
- Секундомер.
- Нестандартное оборудование (дуги, мишени и т.д).