МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Веселовская средняя общеобразовательная школа" городского округа Судак

МБОУ "Веселовская средняя общеобразовательная школа" городского округа Судак

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНА Приказ МБОУ от «25» ____05_ 2023 г. № 99
_____ И. Б. Ковалёва 25» мая 2023 г.	Директор МБОУ _____ Е. А. Павлык

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету " Адаптивная физическая культура"
для 1-4 года индивидуального обучения по Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2,
на 2023-2024 учебный год – 2026-2027 учебный год

Составитель:
Заместитель директора по УВР:
Ковалёва Ирина Борисовна

г. Судак, с. Весёлое - 2023

1. Пояснительная записка.

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.

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 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, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

2. Содержание учебного предмета

"Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

2.1. Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

2.2. Раздел "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 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, пролезание 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".

2.3. Раздел "Велосипедная подготовка".

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 правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

2.4. Раздел "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).

2.5. Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание 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. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. 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. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. 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.

2.6. 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.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

"Адаптивная физическая культура".

1) 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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по учебному предмету " Адаптивная физическая культура" для 1-4 года индивидуального обучения по Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2,

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД, 1 Ч/НЕД, 34 Ч/ГОД

4 год обучения по программе

Пояснительная записка. Данное КТП составлено для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2). Учитывая особенности данной категории детей, планирование строится на принципах многократного повторения, использования игрового метода, тесной связи с другими образовательными областями и максимальной индивидуализации. Основной акцент делается не на освоении техники движений, а на формировании элементарных двигательных навыков, социализации и коррекции психомоторной недостаточности.

Содержание разделов (34 часа)

Раздел	Количество часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основные задачи
1. Ознакомительно-	6				Формирование представлений о собственном теле,

Раздел	Количество часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основные задачи
ориентировочные действия					ориентировка в спортивном зале, принятие помощи учителя.
2. Физическая подготовка (основные движения)	14				Обучение элементарным движениям (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание), коррекция двигательных нарушений.
3. Коррекционные подвижные игры	8				Развитие игровой деятельности, эмоционального отклика, взаимодействия в коллективе.
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	6				Развитие мелкой моторики, дыхательной системы, координации, профилактика вторичных нарушений.

I четверть (8 часов)

Раздел 1: Ознакомительно-ориентировочные действия (6 ч.) + Физическая подготовка (2 ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности
1	Вводное занятие. Знакомство с залом.	1				Инструктаж по ТБ. Знакомство с оборудованием (мячи, обручи, маты). Установление эмоционального контакта.
2	Восприятие	1				Упражнения на ориентировку в схеме тела (по

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности
	собственного тела.					подражанию): показ частей тела.
3	Ходьба в заданном направлении.	1				Ходьба за учителем к игрушке, ориентиру (звуковой сигнал).
4	Ходьба по сенсорным дорожкам.	1				Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске (с поддержкой).
5	Катание округлых предметов.	1				Катание мяча, обруча (совместно с учителем).
6	Передача предметов из рук в руки.	1				Игры с мячом: «Дай — возьми», передача мяча по кругу.
7	Бег за учителем.	1				Бег в заданном направлении с остановкой по сигналу (сопряженно).
8	Ползание на четвереньках.	1				Ползание по мату, по скамейке (страховка учителя).

II четверть (8 часов)

Раздел 1: Физическая подготовка (продолжение) + Раздел 4: Общеразвивающие упражнения

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности
9	Ползание и лазание.	1				Лазание по гимнастической стенке (низко, с поддержкой).
10	Ходьба с изменением темпа.	1				Чередование ходьбы и остановок по хлопку.
11	Прыжки на двух ногах.	1				Подпрыгивание на месте с поддержкой за руки.
12	Прыжки с продвижением.	1				Прыжки вперед (за игрушкой, обручем).
13	Дыхательные упражнения.	1				Игры на дыхание: «Подуй на листик», «Задуй свечу».
14	Упражнения для мелкой моторики.	1				Пальчиковая гимнастика (совместно). Сжимание-разжимание мяча.
15	Метание в цель (крупная).	1				Бросание мяча в обруч, корзину (с поддержкой).
16	Метание на дальность.	1				Бросание мяча вперед (сопряженно).

III четверть (10 часов)

Раздел 3: Коррекционные подвижные игры (8 ч.) + Физическая подготовка (2 ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности
17	Игра «Догони мяч».	1				Бег за мячом, который катит учитель.
18	Игра «Собери игрушки».	1				Ходьба по залу, сбор разбросанных предметов.
19	Игра «Солнышко и дождик».	1				Движение по сигналу (бег — остановка).
20	Игра «Пузырь».	1				Ходьба по кругу, взявшись за руки.
21	Игра «Передай мяч».	1				Передача мяча по кругу, сидя на полу.
22	Игра «Попади в ворота».	1				Катание мяча в ворота (с поддержкой).
23	Игра «Птички и гнезда».	1				Ходьба и бег по залу, занимание мест (обручей).
24	Игра «Найди свой домик».	1				Ориентировка в пространстве по зрительному сигналу.
25	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				Упражнения в равновесии (с поддержкой, страховкой).
26	Перешагивание через предметы.	1				Ходьба с перешагиванием через кубики, палки.

IV четверть (8 часов)

Раздел 4: Общеразвивающие и корригирующие упражнения (4 ч.) + Итоговые занятия (4 ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Основное содержание и виды деятельности
27	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1				Поднимание, опускание рук (по подражанию).
28	Упражнения для ног.	1				Приседания с поддержкой, поднимание ног.
29	Упражнения для туловища.	1				Наклоны, повороты (сопряженно).
30	Релаксационные упражнения.	1				Упражнения на расслабление, лежание на мате.
31	Итоговое занятие: полоса препятствий.	1				Преодоление простых препятствий (совместно).
32	Итоговое занятие: игры с мячом.	1				Закрепление навыков катания, бросания мяча.
33	Итоговое занятие: двигательные навыки.	1				Демонстрация освоенных движений (ходьба, бег, прыжки).
34	Обобщающее занятие.	1				Подведение итогов. Поощрение обучающихся.

Планируемые результаты (в соответствии с ФАООП, вариант 2)

Личностные:

- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности.
- Овладение начальными навыками адаптации (принятие помощи учителя).
- Проявление интереса к занятиям физическими упражнениями.

Предметные (возможные):

- Умение выполнять ходьбу в заданном направлении.
- Умение передавать и брать предметы.
- Умение выполнять простейшие движения по подражанию.
- Понимание и выполнение элементарных инструкций.

Примечание: Результаты для каждого обучающегося сугубо индивидуальны и определяются его психофизическими возможностями. Оценка осуществляется по критериям «выполняет действие самостоятельно», «выполняет с помощью», «действие не выполняет».

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. ЛЕЙТЕНАНТА Р.В. ЗАВАЛЬНОГО" ГОРОДА СУДАКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Павлык Елена Александровна, Директор

16.10.26 10:04 (MSK) Сертификат 00A59840F06B2FC9E96317F0ADF667ED9F