

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Безбожник
Мурашинского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ И.В. Михеева
Приказ № 49.п.6
от 30.08.2024 года

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой

Предметная область		Физическая культура				
Учебный предмет		Физкультура				
Класс	Количество часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
5 класс	2	16	16	20	16	68
6 класс	2	16	16	20	16	68
7 класс	2	16	16	20	16	68
8 класс	2	16	16	20	16	68
9 класс	2	16	16	20	16	68

атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

1.3. Место в учебном плане

2. Планируемые результаты освоения ФАООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области «Адаптивная физическая культура» на конец обучения в (IX класс).

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

3. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема раздела	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	1 четверть	16 часов	
	Лёгкая атлетика	4	<p><u>Техника безопасности</u> на уроках лёгкой атлетики и спортивных, подвижных игр. Отношение к своим товарищам по группе, команде.</p> <p><u>Ходьба</u>: сочетание разновидностей ходьбы</p> <p><u>Бег</u>: медленный в равномерном темпе до 4 минут</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения</u>: ОРУ без предметов, упражнения с большими мячами, упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в движении</p> <p><u>Контрольные испытания</u>: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м</p>
	Подвижные и спортивные игры (пионербол)	6	<p><u>Пионербол</u>: правила игры. Сочетание разновидностей ходьбы. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Учебная игра.</p>
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	6	<p><u>Правила игры в баскетболе, знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.</u></p> <p><u>Техническая подготовка</u>: Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад в стойке, остановка по свистку. Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении, остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Повороты на месте. Сочетание приёмов игры в баскетбол.</p> <p><u>Весёлые старты с элементами баскетбола.</u></p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u>: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием:</p>

			«Мяч капитану», «Защита укреплений»
	2 четверть	16 часа	
	Гимнастика, акробатика	14	<p><u>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, техника безопасности на уроках гимнастики.</u></p> <p><u>Ходьба и бег:</u> ходьба в различном темпе по диагонали, перестроение из колонны по одному в колонну по два, смена ног при ходьбе, повороты налево, направо, кругом, понятие «интервал», ходьба в обход с поворотами на углах, ходьба с остановками по сигналу учителя.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> ОРУ на матах, упражнения с обручами, упражнения на осанку, упражнения со скакалками, дыхательные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с мячами.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> кувырок вперед и назад из исходного положения упор присев, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, комбинация из акробатических упражнений.</p> <p><u>Простые и смешанные висы и упоры:</u></p> <p><i>Мальчики:</i> согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, подтягивание прямых ног на гимнастической стенке. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке, вис на канате с захватом его ногами скрестно.</p> <p><u>Лазанье и перелезание:</u> лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания, лазанье по гимнастической стенке по диагонали, по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°, подлезание под несколько препятствий высотой 40 см, перелезание через 2-3 препятствия разной высоты до 1м, лазанье по канату произвольным способом, вис на руках на рейке, лазанье по канату в 3 приёма.</p> <p><u>Равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловли, повороты на гимнастической скамейке направо, налево, ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча, равновесие на одной ноге на полу без поддержки, простые комбинации из ранее изученных упражнений.</p> <p><u>Опорный прыжок 100 см:</u> наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги</p>

			врозь.
	Подвижные и спортивные игры	2	<u>Пионербол.</u> <u>Весёлые старты с элементами баскетбола.</u>
	3 четверть	20 часов	
	Лыжная подготовка	16	<u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</u> <u>Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</u> <u>Строчные упражнения:</u> Построение в одну колонну. Передвижение лыжи под рукой. Передвижение с лыжами на плече. <u>Техническая подготовка:</u> Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Совершенствование попеременного двухшажного входа. Одновременный бесшажный ход. Спуск со склонов в низкой стойке. Спуск со склонов в основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо лесенкой. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 100-120 м. Передвижение на лыжах на скорость 1.5 и 2 км.
	Подвижные игры	4	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?», «Кто быстрее?», «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Пионербол», «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон»
	4 четверть	16 часов	
	Легкая атлетика	12	<u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u> <u>Значение физических упражнений в жизни человека.</u> <u>Ходьба:</u> сочетание разновидностей ходьбы, ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба с остановками для выполнения заданий, с речёвкой и песней, приставным шагом, с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке <u>Бег:</u> медленный в равномерном темпе до 4 минут, широким шагом на носках, на скорость 60 м с высокого старта, на скорость 60 м с низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе, эстафетный бег (60 м по кругу), челночный бег <u>Общеразвивающие упражнения:</u> с гимнастическими палками, со скакалками, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, в

			<p>движении, круговая тренировка</p> <p><u>Прыжки:</u> через скакалку в различном темпе, через скакалку продвигаясь вперёд произвольно, прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи, прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м, прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».</p> <p><u>Метание:</u> метание теннисного мяча в пол на высоту отскока, метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, метание в вертикальную цель, метание в движущуюся цель, толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой</p> <p><u>Контрольное тестирование:</u> бег 60 м, прыжок в длину с места бросок набивного мяча</p>
	Подвижные игры	4	<p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Кто быстрее», «Не дай мяч водящему», Весёлые старты, «Охотники и утки», «Перестрелка» «Мяч в воздухе»</p>

5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Стенка гимнастическая	1
Скамейка жёсткая	7
Козёл гимнастический	2
Барьер легкоатлетический	5
Волейбольная сетка	2
Спиrometer	1
Динамометр кистевой	1
Мостик гимнастический подкидной	2
Мат гимнастический	7
Щит баскетбольный	1
Стойка волейбольная	1
Дорожка беговая механическая	1
Велотренажер магнитный	1
Сетка для игр	2
Палатка	2
Канат	2
Переключатель навесная	1
Обруч	8
Ботинки лыжные	32
Рюкзак	2
Коврик	9
Льжи	72
Палки лыжные	36
Насос	1

Стойка для прыжков в высоту	2
Компас	2
Ключка	10
Шайба	10
Конь гимнастический	1
Скакалка	16
Мяч	15