

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГБОУ СОШ с.Екатериновка  
муниципального района Безенчукский  
Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей  
естественно-научного  
цикла

Протокол № 1 от

«30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем директора по  
УВР

Сорокина Е.Ю.

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

Семенкина Л.Н.

Приказ № 204 от

«31» августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы.

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого– педагогической комиссии (далее ППК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее ИПР).

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

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает: «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.

### Описание места учебного предмета

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» отводится 34 часа из расчета 1 ч в неделю, 34 учебных недели.

### Содержание учебного предмета

#### *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). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

#### *Физическая подготовка.*

*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. Прыжки на двух ногах *Ходьба и бег*. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза*. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Перенос груза.

### **Планируемые образовательные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений;  
 Слушать и понимать инструкцию педагога;  
 Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью;  
 Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом;

#### **Предметные результаты:**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся 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.

#### **Минимальный уровень:**

Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.  
 Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.  
 Понимание обращенной речи (на, дай, иди, сядь, брось, катай, прыгай, ползи)

#### **Достаточный уровень:**

Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно;  
 Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба;  
 Умение катать предмет, кидать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции);  
 Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Программное содержание</b>
1	Подвижные игры	8	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.

			<p>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.          Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу).</p>
2	Физическая подготовка	26	<p>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 сидя.</p>