

Департамент образования администрации Нижнеилимского муниципального района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная средняя школа им. М.К. Янгеля п. Березняки»

Утверждаю:  
ДИРЕКТОР МОУ «ОСШ им.  
М.К.Янгеля п.Березняки»  
Е.В.Рогачева

Приказ № 151  
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА  
для обучающихся по АООП ОУ  
(вариант 2)

5-9 КЛАСС

п. Березняки  
2023г.

## 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; ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний; создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся, совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков, воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "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 "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

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

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с ТМНР на уроке адаптивной физкультуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического

самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др. концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном и переориентировка внимания, на самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Организационная структура уроков.

Каждый урок планируется в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с ТМНР целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ФАООП УО (вариант 2) предмет «Адаптивная физкультура» является частью предметной области «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана.

Место учебного предмета в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (2 вариант) предоставлено в следующей таблице:

класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	34	3 часа	102 часа
6 класс	34	2 часа	68 часов
7 класс	34	2 часа	68 часов
8 класс	34	2 часа	68 часов
9 класс	34	2 часа	68 часов
Всего:			374 часа

### Содержание предмета

#### I. "Коррекционные подвижные игры"

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. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). 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".

#### II. "Лыжная подготовка".

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.

III. "Физическая подготовка".

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* 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 и бег.* Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

### **Личностные и предметные результаты освоения программы**

Результативность обучения обучающихся с ТНР оценивается строго индивидуально с учетом индивидуальных возможностей и особенностей психофизического развития и специфических образовательных потребностей каждого. Исходя из этого, требования к результатам освоения программы «Адаптивная физкультура» представляют собой описание возможных результатов образования на *последний* год обучения. Возможные результаты конкретизируются на каждый год обучения и заносятся в Специальную индивидуальную программу развития (СИПР) обучающегося по годам обучения с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания учебного предмета.

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: ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- умение кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
- Выполняют основные правила организации распорядка дня.
- Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
- Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
- Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений и игр, соблюдают правила безопасности.

<b>Разделы</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	42	28	28	28	28
<b>Лыжная подготовка</b>	30	20	20	20	20
<b>Физическая подготовка</b>	30	20	20	20	20
<b>Итого</b>					