

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МКУ «Управление образования» Енисейского района
МБОУ Озерновская СОШ №47

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Озерновская СОШ № 47

Драчук Г.А.
Приказ № 01–04-379
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2
9 класс

Озерное 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 и в соответствии со следующими нормативными документами:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Федеральная адаптированная основная образовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура (физическая культура)».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель занятий — по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи обучения:

-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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Контрольные работы
1	Диагностика	4	-
2	Физическая подготовка	36	-
3	Коррекционные подвижные игры	15	-
4	Лыжная подготовка	6	-
5	Туризм	7	-
Итого:		68	-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- проявление собственных чувств;
- пользование речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контакта;
- развитие потребности в новых знаниях;
- принятие участия в коллективных делах и играх;
- проявление отношения к действиям другого человека;
- различение пола окружающих людей;
- проявление собственных чувств;
- стремление помогать окружающим;
- определение круга своих интересов;
- определение состояния своего здоровья;
- осознание ответственности, связанной с сохранением своих вещей: одежда, игрушки;
- сообщение об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.);
- осознание, что может, а что ему пока не удастся;
- определение стиля жизни (мало сплю, устал);
- вступление в диалог с окружающими по собственной инициативе;
- прослеживание связи между своими действиями и наступившими последствиями;
- способность оценивания достижений других и свои собственных;
- терпимое отношение к промахам и ошибкам других;
- восприятие доброжелательной критики со стороны.

Предметные (возможные) результаты

- формируют двигательные умения и навыки;
- развивают двигательные способности в процессе обучения;
- формируют правильную осанку;

- формируют и воспитывают гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывают устойчивый интерес к выполнению физических упражнений;
- выполняют физические упражнения на основе показа учителя;
- выполняют физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развивают координацию, двигательные качества, умения и навыки в процессе подвижных игр;
- самостоятельно выполняют физические упражнения;
- знают основные понятия теоретической части программы;
- умеют ориентироваться в спортивном зале;
- выполняют построения и перестроения на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют команды на месте и в передвижении по спортивному залу;
- выполняют комплексы утренней гигиенической и ритмической гимнастики, ОРКУ с различным инвентарем;
- выполняют лазание по гимнастической стенке, скамейке, и перелезание через препятствия;
- выполняют различные прыжки;
- выполняют задания с мячами различного диаметра: броски, ловлю, метание;
- знают и умеют играть в подвижные игры разной направленности;
- выполняют элементы спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол);
- выполняют определенные задания учителя при ходьбе на лыжах.

Система оценки достижений

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной

образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- – действие (операция) сформировано «ДА»;
- – действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- -действие выполняется частично, даже с помощью взрослого –

«ЧАСТИЧНО»;

- – действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курс

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол -во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
Диагностика-4 часа					
1	Диагностика	1	Приветствие учителя.	Одевают спортивную форму, используют символы и жесты приветствия.	
2	Диагностика	1	Переодевание в спортивную форму и обувь на урок	Принимают посильное участие в подвижной игре	
3	Диагностика	1	Выполнение тестовых заданий	Принимают посильное участие в выполнении тестов под постоянным контролем учителя и с его помощью.	
4	Диагностика	1	Игра на внимание	Выполняют игровые упражнения	
Физическая подготовка - 36 часов					
5	Построения и перестроения	1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч». Повороты на месте в разные стороны	Принимают исходное положение для построения. Выполняют ходьбу (с помощью учителя). Выполняют простые виды построений	
6	Построения и перестроения	1	Построение в колонну по одному. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед	Принимают исходное положение для построения. Выполняют простые виды построений	
7	Построения и перестроения	1	Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в круг	Выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя) Перестраиваются из шеренги в круг Направляющий начинает движение по заданной линии, которое заканчивается, когда он возьмет за руку последнего в шеренге учащегося.	
8	Построения и перестроения	1	Перестроение из шеренги в круг, из Круга в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево	Выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя)	

9	Ходьба	1	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по двое	Принимают исходное положение для построения. Выполняют простые виды построений	
10	Ходьба	1	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	Учатся ходить, сохраняя заданное положение рук. Сначала ребенок учится удерживать руки на поясе, затем за спиной, на голове, в стороны.	
11	Ходьба	1	Ходьба с высоким подниманием колен	Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы, представление о правильном положении тела во время ходьбы, сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя)	
12	Ходьба	1	Ходьба. Движения стопами: поднимание, опускание, круговые движения	При ходьбе (под контролем учителя) выполняют движения стопами: поднимание, опускание, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя)	
13	Ходьба	1	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	Сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя)	
14	Ходьба	1	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро. Приседания. Бег в колонне	Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Учатся бегать в колонне, следуя за бегущим впереди бегущего учащегося	
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Дыхательные упражнения. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Удерживают тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щеки)	
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев.	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют по показу учителя упражнения	

			Круговые движения кистью.	для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя) Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя». Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Дыхательные упражнения. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя». Повороты туловища вправо (влево).	Сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя). Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения. Выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя)	
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Дыхательные упражнения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты.	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя)	
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя». Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	Выполняют по показу учителя противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)	

20	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Одновременные (поочередные) движения руками вперед назад в исходных положениях «стоя»	Одновременно (поочередно) двигают руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Одновременные (поочередные) движения руками вперед, назад в исходных положениях: лежа на спине	Одновременно (поочередно) двигают руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
22	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях вперед, назад, в стороны лежа на животе	Одновременно (поочередно) двигают руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях в стороны, вверх, вниз,	Одновременно (поочередно) двигают руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	Учатся выполнять движения двумя руками в одновременно в одном направлении (вперед, назад).	
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	Двигают плечами вперед (назад, вверх, вниз)	
26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	Двигают головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)	Учатся выполнять круговые движения двумя руками одновременно в боковой плоскости.	
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Приседание. Ползание на четвереньках	Учатся ползать на четвереньках	
29	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения	Двигают поочередно (одновременно) ногами: поднимают(отводят) прямые (согнутые) ноги, делают круговые движения	

30	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	Поворачиваются на бок, например, правый бок и, опираясь на локоть и предплечье правой руки, садятся.	
31	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по доске, лежащей на полу	Ходят по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки. Учатся смотреть на поверхность, по которой идет, не заступать за края поверхности. Сначала ходьба выполняется по широкой доске, затем по узкой доске.	
32	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	Учатся сохранять правильную осанку до 5-7 секунд. Стоя у стены, учащиеся лопатками спины и пятками ног касаются ее.	
33	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	Учатся ходить, сохраняя заданное положение рук	
34	Прыжки	1	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности)	
35	Прыжки	1	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Получают представление о правильном положении тела во время ходьбы. Выполняют движения стопами (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя). Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности)	
36	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1	Ползание на четвереньках	Показывают положительную эмоциональную реакцию на игровые задания. Выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях)	
37	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	1	Подлезание под препятствия на четвереньках	Сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя). Подлезают под шнур, веревочку(и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60см)	

38	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1	Броски и ловля среднего мяча двумя руками вверх. Броски мяча в цель. Передача мяча из рук в руки.	Осваивают на доступном уровне строевые действия. Выполняют по показу учителя общеразвивающие упражнения. Удерживают мяч и подбрасывают его над собой.	
39	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1	Броски и ловля среднего мяча двумя руками вверх. Броски мяча в цель (на стене, в кольцо) Передача мяча из рук в руки.	Осваивают на доступном уровне ходьбу. Выполняют по показу учителя общеразвивающие упражнения с мячом. Удерживают мяч, подбрасывают его над собой и ловят двумя руками	
40	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	Удерживают мячи разных размеров	
Коррекционные подвижные игры – 15					
41	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Подача волейбольного мяча сверху (снизу)	Учатся подбрасывать мяч над головой и напряженными пальцами обеих рук ударять по мячу.	
42	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Прием волейбольного мяча сверху (снизу)	учатся принимать волейбольный мяч сверху (снизу)	
43	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра «Стоп, хлоп, раз»	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре	
44	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра «Болото»	Слушают правила игры. Называют название игры. Осознают значимость подвижной игры и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре	

45	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	Слушают правила игры. Называют название игры. Осознают значимость подвижной игры и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре	
46	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре на ходьбу, бег, прыжки ползание (по туннелю) с соблюдением правил	
47	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра «Рыбаки и рыбки»	Слушают правила игры. Осознают значимость подвижной игры и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). Соблюдают правила игры	
48	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	Соблюдают очередность и последовательность действий в игре-эстафете под контролем учителя и с его помощью	
49	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Игра «Пятнашки»	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре	
50	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Броски и ловля мяча (малого). Игра «Пожарные на ученье».	Слушают правила игры. Осознают значимость подвижной игры и общеразвивающих упражнений с мячом для здоровья человека (с помощью учителя). Соблюдают правила игры	
51	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Ходьба и бег по ориентирам. Игра: «У медведя во бору...»	Соблюдают очередность и последовательность действий в игре-эстафете под контролем учителя и с его помощью	
52	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Бег с чередованием на ходьбу. Игра: «Совушка»	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре	

53	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Сбей кеглю	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре	
54	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Сбей кеглю	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре с мячом	
55	Спортивные игры и спортивные упражнения	1	Катание, бросание, ловля, метание.	Слушают правила игры. Называют название игры. Участвуют в подвижной игре с мячом	
Лыжная подготовка - 6					
56	Практические занятия	1	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки) Транспортировка лыжного инвентаря	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе. Получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);	
57	Практические занятия	1	Крепление ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Чистка лыж от снега	Соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки	
58	Практические занятия	1	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений	Учащиеся выполняют скользящий шаг на лыжах на расстояние до 100м. Учитель использует прием «буксировки» (исходное положение ребенка – «присед»; в вытянутой руке он держит лыжную палку, учитель тянет за палку)	
59	Практические занятия	1	Выполнение попеременного двухшажного хода	Обучающиеся учатся выполнять движения руками и ногами одновременно, вынося правую руку махом вперед, он выдвигает левую ногу. Лыжная палка ставится около носка ботинка. Внимание обращается на длительное скольжение на каждой ноге.	
60	Практические занятия	1	Выполнение бесшажного хода	учащиеся учатся отталкиваться двумя палками одновременно с наклоном туловища вперед и скользить на лыжах.	

61	Практические занятия	1	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»)	Учатся выполнять ступающий шаг, опираясь палками сзади.	
Туризм - 7					
62	Туристический инвентарь для похода	1	Туристический рюкзак	Знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы)	
63	Туристический инвентарь для похода	1	Спальный мешок, туристический коврик	Знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы). Раскладывают спальный мешок, туристический коврик	
64	Туристический инвентарь для похода	1	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например): банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	Соблюдают последовательность действий при складывании вещей в рюкзак (например): банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены	
65	Туристический инвентарь для похода	1	Узнавание (различение) составных частей палатки (днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки)	Учатся различать составные части предварительно собранной палатки: днище с отверстиями для колышков, крыша, стены палатки, растяжка, стойка, колышки.	
66	Подготовка и разведение костра в походе	1	Подготовка кострового места. Складывание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра	Моделируют поход. Учатся выбирать место для костра. Определив место для костра, учащиеся убирают сухую траву, ветки, камни. Слушают инструкцию учителя. Учатся собирать сухие ветки в непосредственной близости от кострового места. На место для костра кладут сначала тонкие ветки и бумагу, затем сверху более толстые ветки. Подкладывают в костер ветки, когда пламя уменьшается. При тушении костра используют воду и песок (землю). Сначала учащиеся учатся засыпать костер песком, затем заливать его водой.	

67	Правила поведения в походе	1	Соблюдение правил поведения в походе	Во время похода учащиеся учатся бережно относиться к природе: не ломать ветки деревьев, не топтать грибы, не уничтожать насекомых, не бросать мусор и т.д.	
68	Правила поведения в походе	1	Соблюдение правил поведения при движении по маршруту в походе	Во время движения по маршруту учащиеся учатся идти в группе: не отставать (не терять из виду того, кто идет впереди), не убегать вперед.	

