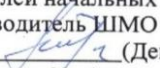
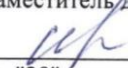


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей начальных классов  
Руководитель ШМО  
 (Демчур Т.Н.)  
Протокол № 4  
от "28"августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 (Ильина Т.С.)  
от "28"августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором школы  
Приказ № 0 - 302  
от "29" августа 2022г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физкультура»  
для учащегося по АООП начального общего образования с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в рамках программы  
СИПР (Вариант 2) 9 класс**

Составила: Кетова И.В

Заводоуковск, 2023-24 уч. год

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 9 классов с умственной отсталостью разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант2)».

Вариант 2 предполагает, что обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированные сроки.

АООП (вариант 2) обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями определяет содержание образования, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Данная программа построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей ребёнка, является индивидуальной адаптированной рабочей программой для обучающегося. Образовательная деятельность направлена на максимальное развитие жизненной компетенции для социализации в обществе.

Физическое развитие обучающегося (воспитанника) соответствует возрасту. Тяжёлых двигательных нарушений нет, однако имеет место выраженная общая моторная неловкость, проявляющаяся в недостаточно сформированной технике основных видов движений, нарушении общей координации движений. Нарушено зрительное, слуховое, кинестетическое восприятие. Грубо нарушены все характеристики внимания (привлекательность, устойчивость, концентрация, объём, переключение). Внимание привлекается с большим трудом, требуются специальные усилия, чтобы привлечь внимание ребёнка и фиксируется на очень короткое время. Часто внимание не привлекается вообще и на игровом задании практически не концентрируется. Характерна повышенная рассеянность и отвлекаемость. Организующая и стимулирующая помощь неэффективна.

Память не продуктивна. Все мимические процессы (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение) нарушены в значительной степени. Характерна быстрая утеря полученной информации. Мышление конкретное, формирование основных мыслительных операций на элементарном уровне труднодоступно.

Целью программы является освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Задачи программы:

- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений; стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;

- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

## **2.Общаяхарактеристикакоррекционногокурса**

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка»

## **3.Описаниеместаучебного предметаучебномплане**

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ № 2» рассчитана на 1 год обучения -34 учебные недели составляет 17 часов в год(0,5 часа в неделю).

## **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

### **Предметные**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

### **5.Содержание предмета "Адаптивная физкультура"**

Программа содержит 7 разделов:

- «Элементы спортивных игр и спортивных упражнений»
- «Построения и перестроения»
- «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»
- «Ходьба и бег»
- «Прыжки»
- «Ползание, подлезание, лазание, перелезание»
- «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза»

### **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающегося**

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающегося  |
|-------|---|------------------|--|
| 1     | Знакомство с помещением для занятий.  | 1                | освоение окружающего пространства;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 2     | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | 1                | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.              |
| 3     | построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.   | 1                | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.              |
| 4     | Построение в колонну по одному, равнение в затылок  | 1                | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.              |
| 5     | Понятие «право» и «лево»  | 1                | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.              |
| 6     | Правая и левая рука и нога.   | 1                | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.              |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 7  | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.  | 1 | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 8  | Повороты на месте направо, налево.   | 1 | понимание инструкции;<br>умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. |
| 9  | Бег вслед за учителем, в направлении к нему.   | 1 | выполнение инструкции;<br>умение двигаться в заданных<br>выполнение инструкции; |
| 10 | Бег за учителем «Догони Мишутку».  | 1 | умение двигаться в заданных направлениях.                                       |
| 11 | Чередование бега с ходьбой.  | 1 | умение двигаться в заданных<br>выполнение инструкции;                           |
| 12 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе.   | 1 | умение выполнять махи флажком в разных и.п.                                     |
| 13 | Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.  | 1 | умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках                            |
| 14 | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.  | 1 | умение сосредоточить внимание;<br>умение передвигаться на четвереньках.         |
| 15 | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»). | 1 | умение сосредоточить внимание;<br>умение передвигаться на четвереньках.         |
| 16 | Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».   | 1 | умение сосредоточить внимание;<br>умение передвигаться на четвереньках.         |
| 17 | Прыжки на одной ноге на месте.   | 1 | выполнение инструкции<br>сохранение устойчивого равновесия при прыжках.         |
|    | Всего 17 часов   |   |   |

## 7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; Флажки; Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см); Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.); Координационная лесенка; Кубики, кегли и шары пластмассовые; Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов; Ленточки

разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см); Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые); Гимнастические маты; Резиновый жгут; Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г); Набор для игры в «Бочче»; Обручи разных размеров; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки;