

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Управление образования**

**Администрации Исилькульского муниципального района**

**МБОУ «Николайпольская ООШ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей-предметников

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_

Мерзликина Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

Визовская Л.С.  
Протокол педсовета № 1  
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Арутюнян В.А.  
Приказ № 105/1  
от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета *«Адаптивная физическая культура»*

адаптированной основной общеобразовательной программы  
(вариант 2)

на 2024-2025 учебный год

6 класс

Составитель: Мерзликина Елена Александровна

**д. Николайполь 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последними изменениями).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
5. АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МБОУ «Николайпольская ООШ».
6. Учебный план МБОУ «Николайпольская ООШ».

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

### Цели обучения:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба, подвижные игры, туризм и других.

### Основные задачи:

- *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
- *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
- *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
- *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
- *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

**Личностные результаты освоения АООП с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся могут включать:**

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты** освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

- 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: точнее бросил мяч, быстрее прошёл и др.
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, подвижные игры;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, подвижные игры, физическая подготовка;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

### **Физическая подготовка**

Принятие исходного положения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч») («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие и корригирующие 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления движения). Преодоление препятствий при ходьбе: перешагивание, обход. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о

пол, о стену). Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски мяча на дальность. Метание в цель. Коррекционные 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). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры на развитие координационных способностей.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема, краткое содержание	Кол-во часов	Дата
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3	
2	Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук. ОРУ с предметами. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью.	2	
3	Ходьба. Коррекционные подвижные игры.	2	
4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	2	
5	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Бадминтон.	2	
6	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	2	
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
8	Подвижные игры с мячом	2	

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
- Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
- Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В .Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
- Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.