

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

по адаптивной физической культуре

5 класс

2024– 2025 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) разработана в соответствии с ФГОС ОВЗ (вариант 2) на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Русскополянская гимназия №1».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2013 г.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
 2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
 3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний
1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, бег, игры,
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: бежать быстро, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение передвигаться на четвереньках, играть в подвижные игры и др.
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,

болевые ощущения, др.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

Коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

Регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

1.Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2.Формирование учебного поведения:

направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);

умение выполнять инструкции педагога;

использование по назначению учебных материалов;

умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3.Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4.Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Содержание учебного предмета

Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	4 класс
Физическая подготовка	34	33	34	35
Коррекционные и подвижные игры	23	28	23	22
Плавание	2	2	2	2
Туризм	4	2	4	4
Велосипедная подготовка	6	4	6	6
Количество часов	69	69	69	69

5 класс

Плавание.

Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием.

Коррекционные подвижные игры.

Узнавание волейбольного мяча. Коррекционные игры : «Найди предмет в зале , Руки все помнят , На ощуп , Море ,берег». Соблюдение правил подвижных игр : «Догони меня, Перепрыгни через ров, Мой веселый звонкий мяч, Ловишки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. 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 последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Езда на трехколесном велосипеде.

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

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.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия (на животе, на четвереньках.), перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне, стенку) двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом

Форма промежуточной аттестации

Предмет	Промежуточная аттестация
Адаптивная физическая культура	Личные рекорды

5 класс (вариант 2)

Тематичес	Кол	КЭС	Планируемые образовательные результаты	Контро
-----------	-----	-----	--	--------

кий раздел	-во час ов		Личностные	Метапредметные	Предметные		ль и оценка
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Физическая подготовка	33	Правила техники безопасности и на занятиях АФК. Строевые упражнения • Упражнения для мышц шеи. • Упражнения для укрепления мышц спины и живота. • Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. • Упражнения для мышц ног. • Упражнения на дыхание. • Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. • Упражнения для формирования правильной осанки • Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп • Упражнения для укрепления туловища • Лазанье и ползание • Ходьба и ее разновидности. • Бег в различном темпе • Прыжки	готовность к безопасному поведению в обществе.	Регулятивные - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения); - пользоваться спортивным инвентарем; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры); - работать с учебным инвентарем; - следовать предложенному плану, работать в общем темпе. Познавательные: - сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, терминами, предметами-заместителями; - наблюдать; - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное	Воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений. - выполнять команду «Становись» - строиться в шеренгу, в колонну; - чередовать ходьбу с бегом; - ходить в колонне по одному; - подпрыгивать на одной и двух ногах; - метать мячи одной рукой с места; - мягко приземляться при прыжках; - выполнять инструкции и команды учителя; - ходить по гимнастическо й скамейке; - лазить по наклонной гимнастическо й скамейке и гимнастическо й стенке; - выполнять ОРУ с предметами и без них. - Упражнения на дыхание. Упражнения на осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	- прыгать в длину с места; - прыгать вверх с доставанием предметов; - выполнять упражнения в парах; - бегать на короткие дистанции.	

		•Метание.		схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Коммуникативные: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.	Упражнения на общую и мелкую моторику		
Коррекционные и подвижные игры	28	Правила техники безопасности и на занятиях подвижным и играми. • Коррекционные игры •Игры с элементами эстафет	осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; - осознание себя как одноклассника, друга; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; - готовность к безопасному поведению в обществе.	Регулятивные : - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения); - пользоваться спортивным инвентарем; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть	- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; - броскам мяча; - ловле мяча; - передаче мяча. интерес к физической подготовке через подвижные игры - использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - осмысленно дифференцировать подвижные	- элементам спортивных игр - взаимодействовать с партнерами в подвижных играх в зале и на улице. умение играть в подвижные игры .Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения	

				в игры); - работать с учебным инвентарем; - следовать предложенному плану, работать в общем темпе. Познавательные: - сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, терминами, предметами-заместителями; - наблюдать; - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Коммуникативные: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности	игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; - повышать своё участие в подвижных играх; - уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение. - проявлять волевые усилия.		
Плавание	2	Имитационные движения	Развивать готовность к сотрудничеству	Регулятивные: - входить и	Умение выполнять действия по	Выполнение движений	

		пловца руками и ногами.	2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. 3. Развивать желание помогать другим. 5.Стремление к физическому совершенству. 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. 8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Учиться контролировать свои эмоции. Осознавать себя членом школьного коллектива.	выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения); - пользоваться спортивным инвентарем; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры); - работать с учебным инвентарем; - следовать предложенному плану, работать в общем темпе. Познавательные: - сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, терминами, предметами-заместителями; - наблюдать; - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Коммуникативные: - вступать в	образцу и по подражанию. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей	ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием.	
--	--	--	--	---	---	--	--

				контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности			
Туризм	2	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	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	Регулятивные : - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения); - пользоваться спортивным инвентарем; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры); - работать с учебным инвентарем; - следовать предложенному плану, работать в общем темпе. Познавательные	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря(рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	

				ые: - сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, терминами, предметами-заместителями; - наблюдать; - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Коммуникативные: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности			
Велосипедная подготовка	4	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда.	социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном	Регулятивные: - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);	- последовательности действий при посадке на велосипед. - удерживать позу на трёх колёсном велосипеде с помощью; - узнавать	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на	

			единстве и разнообразии природной и социальной частей; формирование уважительного отношения к окружающим	и - пользоваться спортивным инвентарем; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры); - работать с учебным инвентарем; - следовать предложенному плану, работать в общем темпе. Познавательные: - сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, терминами, предметами-заместителями; - наблюдать; - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). Коммуникативные: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального	составные части велосипеда; - вращать педали с фиксацией ног.	трехколесный велосипед. Езда на трехколесном велосипеде	
--	--	--	---	--	--	--	--

				взаимодействи я с одноклассника ми и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности			
--	--	--	--	--	--	--	--