

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Нижние Юри
Малопургинского района Удмуртской Республики

Рассмотрено и принято
На заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023 года

Утверждено
приказом МОУ СОШ д.
Нижние Юри
№ 132 ШК от 08.2023 года

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета « Адаптивная физкультура»
для обучающихся 7 класса, УО вариант 2
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель :
Демидова О.К.

д. Нижние Юри, 2023 год.

Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее — АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.

Вариант 2 АООП предполагает, что обучающийся с умственной отсталостью 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.

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с ТМНР, интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить АООП (вариант 1), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении, получает образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

Программа разработана на основании:

Конвенции о правах ребенка;

- Федерального закона «О социальной защите инвалидов Российской Федерации» от 24.11.1995 г. №181-ФЗ (ред. от 28.12.2013г.);
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему

образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2014г. № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 09.09.2019 N P-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации";

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373.

«Санитарные правила и нормы. (СанПиН 2.42. – 2821 10) заменить на «СанПиН2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28)»

- Устава МОУ СОШ д. Нижние Юри
- Положения о рабочих программах МОУ СОШ д. Нижние Юри

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 детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка»,

«Лыжная подготовка»,
«Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Примерное содержание предмета

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. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». 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».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

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. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

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, по двое. 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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. 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). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание

мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты

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.

Возможные предметные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

-Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

-Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, ходьба на лыжах.

-Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, ходьба на лыжах.

-Умение играть в подвижные игры, ходить на лыжах.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура»: в 7 классе отводится 68 часов

по 2 часа в неделю (34 учебных недель)

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж	8			http://www.fizkult-ura.ru/	Система оценки количественная и качественная, оперативная обратная связь, положительная динамика индивидуальных достижений -
2	Физическая подготовка	50			http://www.fizkult-ura.ru/	Формы сотрудничества на уроке в группе, в команде, в паре с учеником, в паре с учителем -
3	Коррекционные подвижные игры.	10			http://www.fizkult-ura.ru/	Система оценки количественная и качественная, оперативная обратная связь, положительная динамика индивидуальных

						достижений.-
	Итого	68				-

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	1			
2	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	1			
3	Построение в шеренгу по росту	1			
4	Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному	1			
5	Ходьба с изменением темпа	1			
6	Ходьба с изменением темпа	1			
7	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа	1			
8	Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа	1			
9	Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа)	1			
10	Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа)	1			
11	Прыжки на месте, держась за руки	1			

12	Прыжки на месте, держась за руки	1			
13	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками	1			
14	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками	1			
15	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками	1			
16	Развитие умения ползания по скамейке на животе	1			
17	Развитие умения ползания по скамейке на животе	1			
18	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	1			
19	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	1			
20	Баскетбол: передача мяча друг другу двумя руками, ловля мяча двумя руками.	1			
21	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	1			
22	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	1			
23	Обучение поворотам направо, налево	1			
24	Обучение поворотам направо, налево	1			
25	Ходьба в колонне по одному	1			
26	Ходьба в колонне по одному	1			
27	Бег парами, держась за руки	1			

28	Бег парами, держась за руки	1			
29	Прыжки, сидя на мячах	1			
30	Прыжки, сидя на мячах	1			
31	Развитие умение бросать мяч на пол и ловитьего после отскока от пола	1			
32	Развитие умение бросать мяч на пол и ловитьего после отскока от пола	1			
33	Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без зрительного контроля, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.	1			
34	Игра «Бросайка» (Бочче): определение веса мяча на основе барического чувства без зрительного контроля, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.	1			
35	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы	1			
36	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	1			
37	Обучение поворотам кругом	1			
38	Обучение поворотам кругом	1			
39	Ходьба в колонне парами	1			
40	Ходьба в колонне парами	1			
41	Ходьба по кругу с различными движениями	1			

42	Ходьба по кругу с различными движениями	1			
43	Ходьба с перешагиванием через предметы	1			
44	Ходьба с перешагиванием через предметы	1			
45	Развитие умения катать мяч по полу друг другу	1			
46	Развитие умения катать мяч по полу друг другу	1			
47	Развитие умения ползать на четвереньках и наживоте с последующим перелезанием через препятствия	1			
48	Развитие умения ползать на четвереньках и наживоте с последующим перелезанием через препятствия	1			
49	Бадминтон: выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку	1			
50	Бадминтон: выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку	1			
51	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	1			
52	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	1			
53	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	1			
54	Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	1			
55	Обучение поворотам кругом	1			
56	Обучение поворотам кругом	1			

57	Ходьба по сенсорной дорожке	1			
58	Ходьба по сенсорной дорожке	1			
59	Ходьба и остановка по сигналу.	1			
60	Ходьба и остановка по сигналу.	1			
61	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками	1			
62	Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками	1			
63	Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами	1			
64	Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами	1			
65	Футбол: развитие умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте	1			
66	Футбол: развитие умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте	1			
67	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли	1			
68	Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли	1			
	Общее количество часов по программе	68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д. НИЖНИЕ ЮРИ
МАЛОПУРГИНСКОГО РАЙОНА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Егорова Ольга
Ивановна, Директор

08.02.24 13:51
(MSK)

Сертификат 20E5DBBAC8456A3FD16B80A57E8C2241