

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа – интернат»  
г.Губаха Пермский край

ПРИНЯТО:  
ППО «Сопровождение»  
Протокол № 1  
« 30 » 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
« 31 » 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ СОШИ  
\_\_\_\_\_  
О.В. Шатунова  
« 31 » 08 2023 г.

**Адаптированная образовательная программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся группы «Особый ребенок 5» (Вариант 2)  
на 2023-2024 учебный год**

**Учитель:  
Лысцов Василий Иванович**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).
2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).
3. Конституция Российской Федерации (1993 года).
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
5. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
6. Приказ Министерства науки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850)
7. Приказ Министерства просвещения РФ №1026 от 24.11.2022г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
8. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
9. Санитарно-эпидемиологические правила 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» введены в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26.
10. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШИ.

## 11. Учебный план МБОУ СОШ.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:** повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по адаптивной физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки определён требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 1 класса.

## **Планируемые результаты освоения программы**

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 образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Личностные результаты освоения программы могут включать:**

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Возможные предметные результаты должны отражать***

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на 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 (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### Достаточный и минимальный уровень освоения учебного предмета

Минимальный уровень	Достаточный уровень
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).	<p>Освоение двигательных навыков, координации движений.</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.</p>
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.	
	Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.	
Наличие интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Наличие интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и др.</p> <p>Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.</p> <p>Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.</p>

## Содержание программы учебного предмета

### Физическая подготовка

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». 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 головой: наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

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.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. 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.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз).

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

## **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). Приём 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 вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану. 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, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Быстрые санки», «Строим дом».

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№ п/п</b>	<b><i>Наименование разделов</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>1.</b>	Физическая подготовка	31
<b>2.</b>	Коррекционные подвижные игры	37
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование уроков

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>І четверть</b>	<b>16 часов</b>
1.	Вводный инструктаж. Принятие исходного положения для построения.	1
2.	Построение в шеренгу по одному.	1
3.	Ходьба строем.	1
4.	Ходьба в заданном направлении.	1
5.	Бег в строю.	1
6.	Бег в заданном направлении.	1
7.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
8.	Корректирующие дыхательные упражнения.	1

9.	Ходьба и бег в колонне по одному.	1
10.	Ходьба с изменением темпа.	1
11.	Бег с изменением темпа.	1
12.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
13.	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1
14.	Сюжетные корригирующие упражнения.	1
15.	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1
16.	Ходьба и бег в колонне по одному противходом.	1
	<b>II четверть</b>	<b>16 часов</b>
1.	Передача мяча в парах.	1
2.	Передача мяча в движении.	1
3.	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
4.	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
5.	Закрепление подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
6.	Бросок мяча в цель.	1
7.	Закрепление коррекционной игры «Найди предмет в зале».	1
8.	Разучивание подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
9.	Закрепление подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
10.	Разучивание коррекционной игры «Паук».	1

11.	Закрепление коррекционной игры «Паук».	1
12.	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
13.	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
14.	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
15.	Закрепление подвижной игры с бегом «Колокольчик».	1
16.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	<b>III четверть</b>	<b>20 часов</b>
1.	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
2.	Ходьба по скамейке.	1
3.	Ползание на четвереньках по скамейке.	1
4.	Ползание на четвереньках по скамейке.	1
5.	Скольжение на животе по скамейке	1
6.	Разучивание коррекционной игры «На ощупь».	1
7.	Закрепление коррекционной игры «На ощупь».	1
8.	Разучивание подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
9.	Закрепление подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
10.	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1
11.	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1
12.	Ведение мяча..	1

13.	Ведение мяча «змейкой».	1
14.	Ведение и броски мяча в цель.	1
15.	Передача мяча в движении.	1
16.	Разучивание подвижной игры с бегом «Ловишки».	1
17.	Закрепление подвижной игры «Ловишки».	1
18.	Разучивание коррекционной игры «Ровным кругом».	1
19.	Закрепление коррекционной игры «Ровным кругом».	1
20.	Коррекционная игра «Затейники».	1
	<b>IV четверть</b>	<b>16 часов</b>
1.	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1
2.	Размыкание и смыкание в шеренге.	1
3.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
4.	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
5.	Прохождение по скамье, соскок.	1
6.	Выполнение различных стоек на скамье.	1
7.	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1
8.	Ползание на животе.	1
9.	Подлезания под препятствия на животе.	1
10.	Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.	1

11.	Передача предметов в колонне.	1
12.	Передача предметов в кругу.	1
13.	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1
14.	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с лентами.	1
16.	Итоговый контроль. Тестирование.	1

### Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Комплексная программа «Физическое воспитание»	1 шт.
Учебно - практическое оборудование	
Козел гимнастический	1 шт.
Стенка гимнастическая	1 шт.
Скамейка гимнастическая	2 шт.
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	12 шт.
Мат гимнастический	12 шт.
Кегли	12 шт.
Фитнес мячи	12шт.
Ноутбук	1 шт.
Магнитофон	1 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.

## Список литературы:

1. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;
2. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;
4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.