

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
города Кирсанова Тамбовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 29.08.2023
года

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол №1 от 30.08.2023
года

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
№296 от 31.08.2023 года

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»
для детей с выраженной интеллектуальной недостаточностью
и множественными нарушениями в развитии (СИПР)
б «ж» класса
на 2023 – 2024 учебный год
учитель физической культуры Шароватова Дарья Сергеевна,
соответствие занимаемой должности

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 6-го класса на 2022-2023 уч. год по предмету «Адаптивная физическая культура» (ФГОС , вариант 2) разработана на основе:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021 г.).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями от 11.02.2022 г. Приказ Министерства просвещения РФ № 69).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год;
6. Календарный годовой график работы образовательного учреждения на 2023-2024уч.год;
7. Примерные рабочие программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС (вариант 2)

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

Цель рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
согласованности движений и дыхания;
коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
формирование и коррекция осанки;
профилактика и коррекция плоскостопия;
коррекция массы тела;
укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
развитие зрительной и слуховой памяти;
развитие зрительного и слухового внимания;
коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы. Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: "Физическая подготовка", Лыжная подготовка", "Коррекционные подвижные игры".

Рабочая программа по адаптивной физкультуре в 6 классе (вариант 2) рассчитана на 34 учебных недели (102 часа, по 3 часа в неделю)

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	Диагностика	4
2	Физическая подготовка	35
3	Лыжная подготовка	20
4	Коррекционные подвижные игры	43
	Всего:	102

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Диагностика», «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные-спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Раздел "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.

Раздел "Лыжная подготовка"

Лыжная подготовка Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками.

Раздел "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, пролезание 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".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные мячи;
- технические средства: ноутбук, колонка;
- аудио и видеоматериалы.

Список используемой литературы:

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин А.М., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
3. Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание» – СПб, 2006.
4. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития /Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015. – 266 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
Календарно-тематическое планирование
по предмету «Адаптивная физкультура»
для детей с выраженной интеллектуальной недостаточностью
и множественными нарушениями в развитии (СИПР)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела, урока	Общее количество часов		Дата проведения урока	Дата фактического проведения урока
		Очная форма	Заочная форма		
1- 4	Диагностика	4			
Раздел 1. Физическая подготовка (35 ч)					
5	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	1			
6	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1			
7	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, вверх и возвращение в исходное поочередное поднимание ног вперед, в стороны.	1			
8	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, вверх и возвращение в исходное поочередное поднимание ног вперед, в стороны.	1			
9	Поочередные (одновременные) Движения ногами:поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1			
10	Поочередные (одновременные) Движения ногами:поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	1			
11	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя»	1			

	в положение «лежа»).				
12	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1			
13	Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1			
14	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1			
15	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50см.	1			
16	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50см.	1			
17	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения	1			
18	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения	1			
19	Метание набивного мяча 1кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1			
20	Бег на короткую дистанцию 60м с низкого старта.	1			
21	Бег на короткую дистанцию 60м с низкого старта.	1			
22	Бег на средние дистанции (300м)	1			
23	Бег на средние дистанции (300м)	1			
24	Бег на средние дистанции (300м)	1			
25	Упражнения на преодоление сопротивления.	1			
26	Упражнения на преодоление сопротивления.	1			
27	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1			
28	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1			
29	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			
30	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			
31	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			
32	Упражнения с сопротивлением	1			
33	Упражнения с сопротивлением	1			
34	Упражнения с гимнастическими палками	1			
35	Опорный прыжок	1			

36	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1			
38	Упражнения со скакалками	1			
39	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
Раздел 2. Лыжная подготовка (20 ч)					
40	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки	1			
41	Игры на лыжах «пятнашки простые»	1			
42	Игры на лыжах «пятнашки простые»	1			
43	Игры на лыжах «самый меткий»	1			
44	Игры на лыжах «самый меткий»	1			
45	Игры на лыжах «самый меткий»	1			
46	Совершенствование одновременного и бесшажного хода.	1			
47	Совершенствование одновременного и бесшажного хода.	1			
48	Совершенствование одновременного и бесшажного хода.	1			
49	Одновременный двушажный ход	1			
50	Одновременный двушажный ход	1			
51	Поворот махом на месте	1			
52	Поворот махом на месте	1			
53	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
54	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
55	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1			
56	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1			
57	Прохождение на лыжах	1			

58	Прохождение на лыжах	1			
59	Прохождение на лыжах	1			
Раздел 3. Коррекционные игры (43 ч)					
60	ТБ на уроках спортивных игр. Теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1			
61	Теннис. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1			
62	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1			
63	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1			
64	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1			
65	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	1			
66	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	1			
67	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	1			
68	Правила соревнований по настольному теннису.	1			
69	Правила соревнований по настольному теннису.	1			
70	Учебная игра в настольный теннис.	1			
71	Учебная игра в настольный теннис.	1			
72	Волейбол. Нижняя прямая передача.	1			
73	Волейбол. Нижняя прямая передача.	1			
74	Волейбол. Нижняя прямая передача.	1			
75	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1			
76	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1			
77	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1			
78	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1			
79	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1			

80	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-1-прыжков за урок).	1			
81	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-1-прыжков за урок).	1			
82	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-1-прыжков за урок).	1			
83	Учебная игра в волейбол	1			
84	Учебная игра в волейбол	1			
85	Учебная игра в волейбол	1			
86	Коррекционная игра «Пустое место»	1			
87	Коррекционная игра «Стрелки»	1			
88	Толкание набивного мяча до 2-3кг с места на дальность	1			
89	Толкание набивного мяча до 2-3кг с места на дальность	1			
90	Толкание набивного мяча до 2-3кг с места на дальность	1			
91	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1			
92	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1			
93	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1			
94	Ходьба на скорость 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1			
95	Ходьба на скорость 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1			
96	Эстафета 4*60	1			
97	Подвижные игры	1			
98	Подвижные игры	1			
99	Подвижные игры	1			
100	Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение на гимнастических	1			

	ковриках.				
101	Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение на гимнастических ковриках.	1			
102	Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение на гимнастических ковриках.	1			
	Всего	102 часа			