

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №
« » 2024 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 143/1- ОД
от 28.08.2024
Директор МБОУ
«Камбарская СОШ №2»
М.А.Вяткина



**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(вариант 2)
« Адаптивная физкультура »
7 класс**

Составитель: Вахитова А.Р.,
учитель-логопед

2024-2025 уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы.

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого–педагогической комиссии (далее ППк), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития .

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, 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; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений;

Слушать и понимать инструкцию педагога;

Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью;

Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом;

Предметные результаты:

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся (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.

Минимальный уровень:

Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.

Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.

Понимание обращенной речи (на, дай, иди, сядь, брось, катай, прыгай, ползи)

Достаточный уровень:

Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно;

Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба;

Умение катать предмет, кидать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции);

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

Содержание

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). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросайка».

Физическая подготовка.

Повороты на месте в разные стороны. Ходьба и бег.

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. Прыжки на двух ногах *Ходьба и бег.* Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Перенос груза.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр, а так же включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Коррекционные подвижные игры	8
2	Физическая подготовка	26

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	тема
1	Знакомство правилами безопасности при выполнении спортивных упражнений
2	Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к предмету), с предметом в руке
3	Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к предмету), с предметом в руке
4	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча
5	Передача предметов самостоятельно
6	Передача предметов самостоятельно Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
7	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»
8	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)
9	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча
10	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»
11	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед)
12	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки
13	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»
14	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки
15	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки
16	Ловля мяча, брошенного учителем
17	Бросание мяча двумя руками (от груди)
18	Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы)
19	Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы)
20	Ходьба. Движения стопами Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
21	Броски, ловля, передача предметов и перенос груза
22	Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»
23	Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе
24	Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»
25	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки
26	Узнавание баскетбольного мяча. Передача мяча
27	Узнавание баскетбольного мяча. Передача мяча
28	Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»
29	Броски, ловля, передача предметов и перенос груза
30	Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу
31	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча
32	Ходьба. Соблюдение правил игры «Собери пирамидку»
33	Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»
34	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»

Список литературы:

1. **Программа** специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2020 год.
2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.
4. В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2018 г.