

Приложение к АОП ОУ (ИН). Приказ от 28.08.2024 № 240- ОД

СОГЛАСОВАНА
И.о. заместителя директора по УВР
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
 И.В. Калашникова
27 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Е.Н. Колесникова
28 августа 2024г.
РАССМОТРЕНА
Руководителем ИМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
 Е.Н. Колесникова
протокол №1 от 26 августа 2024г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»,
/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

«Физическая культура»,

/наименование предметной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II (5^{«В»} класс), основное общее образование,
ФАОП ОУ (ИН) (вариант 2)

/этап /класс /начальное общее, основное общее образование /

Учебный год - 2024/25

Количество часов: всего в год- 101 час

в неделю - 3 часа

Учитель - Пожарова Людмила Александровна
/ФИО педагога/

Квалификационная категория б/к
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/
по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: Федеральной адаптированной основной
общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), приказ от 24.11.2022г № 1026

/указать программу/программы /

Учебник: не предусмотрены

/указать учебник, издательство, год издания/

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: 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.

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.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".
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. Поддача 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".

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.

.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик получит возможность научиться:

Проявлять интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

подвижным играм, выполнению основных видов движений,

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание,

упражнения в равновесии);

играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Управлять произвольными движениями:

статическими,

динамическими.

Проявлять двигательные способности:

общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности,

силовые

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета отражено в следующих разделах: «Физическая подготовка», «Подвижные игры».

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Содержание раздела «Физическая подготовка» предполагает освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Подвижные игры» построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН /УТП/

3 ч. в неделю

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
24 ч.	25 ч.	31 ч.	21 ч.	101 ч.

№ п/п	Раздел	Всего часов
I.	Физическая подготовка	95
1.	Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии; бег; прыжки.	30
2.	Катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье.	19
3.	Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии; бег.	23
4.	Прыжки; катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье; подготовка к спортивным играм.	23
II.	Подвижные игры	6
ИТОГО:		101

*Примечание: количество часов УТП должно соответствовать количеству часов КТП

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 17»
356530 Российская Федерация, Ставропольский край, г. Светлоград,
ул. Коминтерна, 13.
Тел./ факс: 8 (86547) 4-99-57, 4-95-94.
E-mail: soshint17@mosk.stavregion.ru;
Официальный сайт: <https://gkou-skoshi17-svetlograd.gosuslugi.ru>

к АРП по предмету «Адаптивная физкультура», предметной области «Физическая культура» Приложение

РАССМОТРЕНО
Руководителем ШМО
ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 17»
Кашу Е.Н. Колесникова
Протокол №1 от 26 августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора по УВР:
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 17»
И.В. Калашникова
27 августа 2024г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»,
/наименование учебного предмета, курса в соответствии с УП/

«Физическая культура»,
/наименование предметной области в соответствии с УП/

Этап обучения (класс) - II (5 «в» класс), основное общее образование,
ФАООП ОУ (ИН) (вариант 2)

/этап /класс /начальное общее, основное общее образование /

Учебный год - 2024/25

Количество часов: всего в год - 101 час
в неделю - 3 часа

Учитель - Пожарова Людмила Александровна
/ФИО педагога/

Квалификационная категория б/к
/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

по должности «учитель»
/«учитель»/ «воспитатель»/

АРП разработана на основе: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ от 24.11.2022г № 1026
/указать программу/программы /

Учебник: не предусмотрены

г. СВЕТЛОГРАД, 2024г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п год	№ п/п тема	Содержание	Количество часов	Дата
І четверть				
Физическая подготовка.				
Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии; бег; прыжки.				
1-3	1-3	Техника безопасности на уроках физкультуры.	3	03.09. 04.09. 06.09.
4-6	4-6	Изучение дыхательных упражнений с имитационными движениями.	3	10.09. 11.09. 13.09.
7-9	7-9	Изучение дыхательных упражнений: вдох и выдох через нос.	3	17.09. 18.09. 20.09.
10-12	10-12	Изучение упражнений на изменение длительности вдоха и выдоха.	3	24.09. 25.09. 27.09.
13-15	13-15	Формирование навыка построению в шеренгу.	3	01.10. 02.10. 04.10.
16-18	16-18	Формирование навыка ходьбы на носках.	3	08.10. 09.10. 11.10.
19-21	19-21	Изучение хороводных игр.	3	15.10. 16.10. 18.10.
22-24	22-24	Формирование навыка бега змейкой между предметами.	3	22.10. 23.10. 25.10.

II четверть				
25-27	25-27	Формирование навыка прыжка на двух ногах.	3	05.11. 06.11. 08.11.
28-30	28-30	Формирование навыка прыжка вверх	3	12.11. 13.11. 15.11.
Катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье.				
31-33	31-33	Формирование навыка прокатывания мяча друг другу.	3	19.11. 20.11. 22.11.
34-36	34-36	Формирование навыка метания малого мяча в цель.	3	26.11. 27.11. 29.11.
37-39	37-39	Формирование навыка прокатывания набивного мяча в цель.	3	03.12. 04.12. 06.12.
40-42	40-42	Формирование навыка ползанию на четвереньках между предметами.	3	10.12. 11.12. 13.12.
43-45	43-45	Закрепление навыка ползания на четвереньках и на животе под дугой.	3	17.12. 18.12. 20.12.
46-49	46-49	Изучение упражнения на координацию движений рук и ног лежа на животе.	4	24.12. 25.12. 27.12. 28.12.
III четверть				
Дыхательные упражнения; построения и перестроения; ходьба и упражнения в равновесии; бег.				

50-52	50-52	Изучение упражнения на дыхания: вдох и выдох через рот.	3	10.01. 14.01. 15.01.
53-55	53-55	Изучение упражнения на дыхания: вдох через рот и выдох через нос.	3	17.01. 21.01. 22.01.
56-58	56-58	Изучение упражнения на регулирования дыхания в ходьбе со звукоподражанием.	3	24.01. 28.01. 29.01.
59-61	59-61	Закрепление навыка ходьбы с и.п рук.	3	31.01. 04.02. 05.02.
62-64	62-64	Формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости.	3	07.02. 11.02. 12.02.
65-67	65-67	Формирование навыка ходьбы по кругу.	3	14.02. 18.02. 19.02.
68-70	68-70	Изучение упражнения под музыку, с прихлопыванием.	3	21.02. 25.02. 26.02.
71-72	71-72	Закрепление навыка бега змейкой между предметами.	2	28.02. 04.03.
Прыжки; катание, бросание, ловля округлых предметов; ползание и лазанье; подготовка к спортивным играм.				
73-75	73-75	Закрепление навыка прыжка в длину с места.	3	05.03. 07.03. 11.03.
76-78	76-78	Закрепление навыка прыжка вверх.	3	12.03. 14.03. 18.03.
79-80	79-80	Закрепление навыка бросания мяч друг другу.	2	19.03 21.03.

IV четверть				
81-83	81-83	Закрепление навыка бросания мяч друг другу.	3	01.04. 02.04. 04.04.
84-86	84-86	Закрепление навыка метания малого мяча в вертикальную цель.	3	08.04. 09.04. 11.04.
87-99	87-99	Закрепление навыка ползанием на четвереньках по прямой линии.	3	15.04. 16.04. 18.04.
90-92	90-92	Формирование навыка ползанием на четвереньках, с последующим перелезанием через невысокие препятствия.	3	22.04. 23.04. 25.04.
93-95	93-95	Изучение упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа.	3	30.04. 06.05. 07.05.
Подвижные игры				
96-98	96-98	Инструктаж по технике безопасности и охране труда во время подвижных игр	3	13.05. 14.05. 16.05.
99-100	99-100	П.и «Поймай рыбку».	2	20.05. 21.05.
101	101	П.и «Догони мяч».	1	23.05.

Пронумеровано, скреплено,
заверено подписью и
печатью (тринадцать) листов
Директор
Б.А.Дементева



