

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) утверждённой приказом МАОУ «Средней школы №6» от 31.08.2024 № 421

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 2

«Адаптивная физическая культура»

(для 6 класса)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ «Средняя школа №6».

Цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи обучения:

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; - учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Общая характеристика учебного предмета

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. **Строевые упражнения:**

- построение с помощью учителя в круг - построение по одному

- повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

- основные положения
- положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной к стене, касаясь её затылком,
- стоя спиной, ягодицами и пятками,
- поднимание рук в стороны и вверх, - приседания;
- стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;
- опираясь правой (левой) рукой о стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад;
- перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате);
- ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь). Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики:

- упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений;

Координационные упражнения:

- смыкание, размыкание;
- построение в колонну, шеренгу, повороты на месте;
- основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног;
- выполнение упражнений на месте и в движении;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; - комплексы различной координационной сложности.

Основные движения:

- ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

2. Содержание учебного предмета

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 учебных часов).

Физическая подготовка.

- построение в одну колонну.
- перестроение из шеренги в колонну.
- размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед.
- повороты на месте в разные стороны.

-ходьба в колонне по одному.

-бег в колонне по одному.

- наклоны.

Волейбол.

-узнавание волейбольного мяча.

-подача мяча сверху.

-подача мяча снизу.

-прием мяча сверху.

-прием мяча снизу.

Лазание, перелезание, подлезание

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

- подлезание под препятствия на четвереньках.

- лазание по гимнастической стенке вверх.

- Перелезание через препятствия. *Ходьба и бег* - ходьба по кругу.

- ходьба на носках.

- ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

- ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.

- ходьба с перешагиванием через предметы.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

- сбивание предметов малым мячом.

- броски и ловля мяча в ходьбе.

- броски и ловля мяча в беге.

- метание в цель. *Прыжки.*

- прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета.

- подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета -опорный прыжок

Игры

- «Болото»,

- «Пятнашки»,

- Эстафета «Полоса препятствий»

- «Рыбаки и рыбки»

Футбол

- узнавание футбольного мяча.

- ведение мяча.

- выполнение передачи мяча партнеру.
- остановка катящегося мяча ногой. - прием мяча, стоя в воротах.
- выполнение удара в ворота с м

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты освоения АООП знать/понимать:

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья;
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой; □ выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание; □ выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре в 7 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я»
- обучающийся;

- социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности;
- проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость);
- осознание обучающегося важности безопасного поведения;
- овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ темы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	Вводный инструктаж. Слушают учителя
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Показ учителем. Принятие исходного положения для построения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»)
3	Построение в одну шеренгу	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
4	Построение в одну шеренгу	Показ учителем. Совместное выполнение.
5	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в вперед	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
6	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в вперед	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
7	Ходьба в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
8	Бег в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.

9	Бег в колонне по одному	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
10	Узнавание и различение волейбольного мяча	Уметь находить и отличать волейбольный мяч от других мячей.
11	Узнавание и различение волейбольного мяча	Уметь находить и отличать волейбольный мяч от других мячей.

12	Подача волейбольного мяча сверху	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений.
13	Подача волейбольного мяча сверху	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений.
14	Подача волейбольного мяча сверху	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений.
15	Подача волейбольного мяча снизу	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
16	Подача волейбольного мяча снизу	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
17	Прием волейбольного мяча снизу	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
18	Прием волейбольного мяча снизу	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
19	Игра в паре без сетки	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
20	Игра в паре без сетки	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
21	Игра в паре через сетку	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
22	Игра в паре через сетку	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
23	Подлезание под препятствия на четвереньках	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

24	Лазание по гимнастической стенке вверх	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
----	--	---

25	Лазание по гимнастической стенке вверх	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
26	Перелазание через препятствия	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
27	Перелазание через препятствия	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
28	Перелазание через препятствия	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
29	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
30	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
31	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
32	Ходьба с перешагиванием через предметы	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
33	Ходьба с перешагиванием через предметы	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
34	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
35	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
36	Чередование бега с ходьбой	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
37	Чередование бега с ходьбой	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
38	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
39	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
40	Сбивание предметов малым мячом	Показ учителем, отработка правильности выполнения
41	Броски и ловля мяча в ходьбе	Показ учителем, отработка правильности выполнения
42	Броски и ловля мяча в беге	Показ учителем, отработка правильности выполнения
43	Метание в цель	Показ учителем, отработка правильности выполнения
44	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
45	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.

46	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета	Уметь прыгать на двух ногах и доставать до нужного предмета
47	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета	Уметь прыгать на двух ногах и доставать до нужного предмета
48	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок по словесной инструкции
49	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок по словесной инструкции
50	Подвижная игра с предметами «Болото».	Соблюдение правил игры «Болото».
51	Подвижная игра с предметами «Болото».	Соблюдение правил игры «Болото».
52	Подвижная игра с предметами «Болото».	Соблюдение правил игры «Болото».
53	Подвижная игра «Пятнашки».	Соблюдение правил игры «Пятнашки».
54	Подвижная игра «Пятнашки».	Соблюдение правил игры «Пятнашки».
55	Игра- эстафета «Полоса препятствий»	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
56	Игра- эстафета «Полоса препятствий»	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
57	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
58	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
59	Узнавание футбольного мяча	Отличать футбольный мяч от других мячей
60	Ведение мяча	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
61	Ведение мяча	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
62	Выполнение передачи мяча партнеру	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
63	Выполнение передачи мяча партнеру	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
64	Остановка катящегося мяча ногой	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

65	Выполнение передачи мяча партнеру	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
66	Прием мяча, стоя в воротах	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
67	Прием мяча, стоя в воротах	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
68	Выполнение удара в ворота с места.	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
ИТОГО: 68 ч.		

