Подписан:
Нархова Елена
Александровна
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Дата: 2025.08.29
14:31:22+03'00'

Приложение к АООП образования
обучающихся с нарушением интеллекта,
тяжелыми множественными нарушениями
развития (вариант 2)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат №16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

1 дополнительный класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, с тяжелыми и множественными нарушениями развития ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП НИ вариант 2) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

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 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка»

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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) 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,

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
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: спортивные игры:
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
умение играть в подвижные игры.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

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. 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.

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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
Адаптивная физическая культура

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности
I четверть				
1-2	Коррекционные подвижные игры	2		Подвижные игры
3	Дыхательные упражнения. Игра «Понюхаем цветы»	1		Дыхательные упражнения.
4-5.	Дыхательные упражнения.	2		Дыхательные упражнения.
6-7.	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Передача мяча с отскоком от пола
8-9.	Упражнения с малыми мячами	2		Ловля мяча без отскока от пола
10-11.	Стойка на одной ноге	2		Ловля мяча с отскоком от пола
12-13.	Упражнения с большим мячом	2		Отбивание мяча от пола одной рукой
14-15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		Ведение мяча по прямой
16-17	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		Броски двумя руками
18-19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.
20-21.	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	2		Удерживать мяч.
22-23.	Ходьба за учителем.	2		Учиться ходить друг за другом.
24	Броски большого мяча	1		Броски большого мяча
25-27.	Броски малого мяча	3		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

28-29.	Перекатывание мяча.	2		Катить мяч друг другу.
30-31.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	2		Передача мяча друг другу стоя в кругу.
32-33	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	2		Передача мяча друг другу стоя в кругу.
34-35	Бег за учителем.	2		Учиться бежать в колонне.
36-37.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	2		Передача мяча друг другу стоя в кругу.
38-39.	Бег за учителем.	2		Учиться бежать в колонне.
40-41.	Подвижные игры	2		Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз"
42-43.	Прыжки на двух ногах на месте.	2		Выполнение прыжковых упражнений на месте.
44-45.	Выполнение прыжковых упражнений на месте.	2		Выполнение прыжковых упражнений в движении
46-48.	Подвижные игры	3		Соблюдение правил игры "Пятнашки "
49-50.	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз"	2		Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки"
51.	Коррекционные игры.	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
52	Коррекционные игры.	1		Соблюдение последовательности действий в игре.
53-54	Игра "Собери пирамидку".	2		Соблюдение последовательности действий в игре "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты
55-56.	Пальчиковая гимнастика.	2		Соблюдение последовательности действий при выполнении упражнений.
57-58.	Ходьба по линии на носках,на пятках с различными положениями рук	2		Развитие координационных способностей.
59-60.	Ходьба по подвисному мостику	2		Развитие координационных способностей
61-62.	Упражнения для расслабление мыщц.	2		Упражнения с гимнастическим и палками
63-64.	Игры с мягкими модулями.	2		Взаимодействие с одноклассниками.

65-66	Ходьба в чередовании с бегом.	2		Развитие быстроты.
67	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1		Развитие координационных способностей.
68.	Упражнения с гимнастическими палками	1		Правильное выполнения упражнений
69.	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1		Развитие координационных способностей.
70.	Упражнения с гимнастическими палками	1		Правильное выполнения упражнений.
71.	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Упражнения с гимнастическими палками
72.	Упражнения с малыми мячами.	1		Игры с элементами общеразвивающих упражнений
73.	Стойка на одной ноге.	1		Развитие координационных способностей.
74.	Упражнения с большим мячом.	1		Игра с бросанием и ловлей мяча:«Бросить и поймать»
75-76.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		Игры на развитие выносливости
77-78	Игры на развитие выносливости.	2		Упражнения с фитбольными мячами.
79-80	Эстафеты на развитие координации.	2		Развитие координационных способностей.
81-83	Подлезание под препятствие	3		Соблюдение последовательности при выполнении упражнений
84-86	Перешагивание через препятствия.	3		Соблюдение последовательности при выполнении упражнений
87-88	Игра « Собираемся в поход».	2		Соблюдение последовательности действий в игре.
89-91	Общеразвивающие упражнения.	3		Следим за правильным выполнением упражнений.
92-93	Преодоление полосы препятствий.	3		Выполняют бег, прыжки, перешагивание
94-95	Прыжки через шнур	2		Перепрыгивают через шнур после показа учителя.
96-99	Правильный захват различных предметов.	3		Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов