

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Zubovo-Полянского муниципального района**

**МБОУ "Явасская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

ШУМО ф-ры и ОБиЗР

\_\_\_\_\_ Сазанов А.А

Протокол №1  
от «27» 08. 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Кочеткова Е.И.

от «28» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Л.С. Михайлова

Приказ №190  
от «30» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

для обучающихся 9 классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Постановление от 10 июля 2015 года N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерная (адаптированная) (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «Явасская СОШ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

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

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. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «Физическая культура». По учебному плану на изучение предмета отведено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### *Личностные результаты:*

- осознавать роль двигательной активности в жизни человека;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество;
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- умение радоваться успехам;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### *Предметные результаты*

- уметь принимать правильное исходное положение;
  - организованно строиться (быстро, точно);
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
  - освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, спортивные игры.

### **Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

#### ***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Узнавание видов мячей. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Подача мяча сверху (снизу). Прием мяча сверху (снизу). Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Катание мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Повтори, не ошибись». Соблюдение правил игры «Что пропало». Соблюдение правил игры «Зоопарк». Соблюдение правил игры «Дотронься до...». Соблюдение правил игры «Горячий мяч». Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Веребочка». Соблюдение последовательности действий в игре «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

#### ***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. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба. Легкий 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»: 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. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по линии.

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.

*Упражнения для формирования равновесия.* Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии. Перешагивание через бруски, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через предметы, положенные на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

*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).

*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.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов. 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).. Перенос груза.

**Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Коррекционные подвижные игры	23
2	Физическая подготовка.	45
	Итого:	68

**Поурочное планирование «Адаптивная физкультура»**

№ п/п	№ темы	Тема занятия	Характеристика видов деятельности (УУД)	Количество часов	Дата		Примеч
					План.	Факт.	
<b>Коррекционные подвижные игры</b>							
1	1	Виды мячей	<i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</i> Узнавание видов мячей. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Подача мяча сверху (снизу). Прием мяча сверху (снизу). Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Катание мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. <i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игры «Повтори, не ошибись». Соблюдение правил игры «Что пропало». Соблюдение правил игры «Зоопарк». Соблюдение правил игры «Дотронься до...». Соблюдение правил игры «Горячий мяч». Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Веребочка». Соблюдение последовательности действий в игре «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Бросайка».	1			
2	2	Передача мяча без отскока от пола		1			
3	3	Передача мяча с отскоком от пола		1			
4	4	Ловля мяча без отскока от пола		1			
5	5	Ловля мяча с отскоком от пола		1			
6	6	Подача мяча сверху		1			
7	7	Подача мяча снизу		1			
8	8	Прием мяча сверху		1			
9	9	Прием мяча снизу		1			
10	10	Ловля мяча руками, отбивание мяча ногой		1			
11	11	Ловля мяча руками, отбивание мяча руками.		1			
12	12	Катание мяча.		1			
13	13	Выполнение передачи мяча партнеру		1			
14	14	Остановка катящегося мяча ногой.		1			
15	15	Игра «Повтори, не ошибись».		1			
16	16	Игра «Что пропало».		1			
17	17	Игра «Зоопарк».		1			
18	18	Игра «Дотронься до...»		1			
<b>Физическая подготовка</b>							
19	1	Принятие исходного положения для построения и перестроения	<i>Построения и перестроения.</i> Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну	1			
20	2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.		1			

21	3	Размыкание на вытянутые руки	по одному, в одну шеренгу. Размыкание на	1			
22	4	Повороты на месте в разные стороны.	вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки	1			
23	5	Ходьба	вперед. Повороты на месте в разные стороны.	1			
24	6	Легкий бег	Ходьба. Легкий бег.	1			
25	7	Дыхательные упражнения	<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i>	1			
26	8	Одновременное сгибание (разгибание) пальцев.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох	1			
27	9	Поочередное сгибание (разгибание) пальцев.	(выдох) через рот (нос), произвольный вдох через	1			
28	10	Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).	нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное	1			
29	11	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	(поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1			
30	12	Круговые движения кистью.	Противопоставление первого пальца остальным на	1			
31	13	Одновременные движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»	одной руке (одновременно двумя руками), пальцы	1			
32	14	Поочередные движения руками в исходном положении «стоя», «сидя», «лежа»	одной руки пальцам другой руки поочередно	1			
33	15	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	(одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной	1			
34	16	Движения плечами	руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1			
35	17	Движения головой: наклоны, повороты, круговые движения.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг	1			
36	18	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	пальцев. Одновременные (поочередные) движения	1			
			руками в исходных положениях «стоя», «сидя»,				
			«лежа»: 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. Поочередные				
			(одновременные) движения ногами: поднимание				

37	19	Наклоны, повороты туловища	<p>(отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по линии. 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.</p> <p><i>Упражнения для формирования равновесия.</i> Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии. Перешагивание через бруски, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через предметы, положенные на пол (высота 30—40 см).</p> <p><i>Ходьба и бег.</i> 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).</p>	1			
38	20	Круговые движения прямыми руками		1			
39	21	Наклоны туловища в сочетании с поворотами		1			
40	22	Ходьба с высоким подниманием колен		1			
41	23	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.		1			
42	24	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.		1			
43	25	Приседание.		1			
44	26	Поочередные (одновременные) движения ногами		1			
45	27	Ходьба по линии.		1			
46	28	Прыжки		1			
47	29	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1			
48	30	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости		1			
49	31	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1			
50	32	Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук		1			
51	33	Изменение исходных положений без опоры руками	1				
52	34	Кружение на месте переступанием,	1				



		руки в стороны.	<i>Прыжки.</i> 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. <i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Передача предметов. 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). Перенос груза.				
53	35	Перешагивание через бруски, предметы, положенные на пол		1			
54	36	Движения руками при ходьбе		1			
55	37	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе		1			
56	38	Ходьба с изменением темпа, направления движения.		1			
57	39	Бег с изменением темпа и направления движения		1			
58	40	Преодоление препятствий при ходьбе		1			
59	41	Передача предметов. Перенос груза		1			
60	42	Броски мяча двумя руками		1			
61	43	Ловля мяча одной (двумя) руками		1			
62	44	Сбивание предметов мячом.		1			
63	45	Броски (ловля) мяча в ходьбе		1			
				<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
64	1	Игра «Горячий мяч».	<i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игр: «Горячий мяч», «Стоп, хоп, раз», «Веревочка», «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре «Полоса препятствий».	1			
65	2	Игра «Стоп, хоп, раз».		1			
66	3	Игра «Веревочка».		1			
67	4	Игра «Полоса препятствий».		1			
68	5	Игра «Бросай-ка».		1			
			<b>Всего:</b>	<b>68ч</b>			

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
2. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
3. Инвентарь для подвижных и спортивных игр: кегли, мягкие модули различных форм, мячи.

