

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптированная физическая культура»
для обучающихся 8-9 классов (Вариант 2)**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 8-9 классов (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";

- Адаптивная основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;

- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель обучения адаптивной физической культуре детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения русскому языку предусматривает решение следующих **основных задач**:

— формирование доступных обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний и умений, необходимых для решения учебно-познавательных, учебно-практических, житейских и профессиональных задач;

— коррекция и развитие физической активности, познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных возможностей;

— достижение планируемых результатов освоения АООП образования

обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. Содержание учебного предмета 8-9 классов

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».
2. «Я и мое самочувствие».
3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности

Обучение может проходить в разных формах: на уроках, на индивидуальных занятиях, на спортивных мероприятиях. Для обучающихся 3 группы реализация программы показана в индивидуальной (надомной) форме обучения.

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры.

2. Планируемые результаты.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 8-9 классах осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 1-7 классов и имеют следующие достижения в области адаптивной физкультуры:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют инструкцию, связанную с адаптивными возможностями физической сферы, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа):

Личностные:

проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;

расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;

- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;

- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети с множественными нарушениями в развитии (2 группа):

- умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;
- умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,
- умение выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;
- умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);
- умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;
- умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;
- участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей с множественными нарушениями в развитии (3 группа):

- умение соблюдать режим дня;
- проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия с знакомым взрослым (или сверстником) в разных адаптивных ситуациях.

Предметные:

- умение выделять доступным способом части собственного тела,
- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.),
- умения передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту),

- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений,
- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений.

3. Календарно - тематическое планирование уроков по предмету «Адаптивная физкультура» 8-9 класс (2 вариант)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Знакомство с физкультурным залом, комнатой. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	
3	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
4	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1	
5	Упражнения в построении парами. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	1	
6	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Соблюдение правил игры	1	
7	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Соблюдение правил игры «Болото».	1	
8	Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра). Соблюдение правил игры «Болото».	1	
9	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
10	Бег вслед за учителем. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
11	Прокатывание мяча двумя руками друг другу. «Запомни порядок».	1	
12	Ползание на четвереньках по прямой линии. «Летает — не летает».	1	
13	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя Игра «Слушай сигнал»	1	
14	Прыжки на месте на двух ногах. Игра «Отгадай по голосу»	1	
15	Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Игры «Вот так позы!», «Совушка»	1	
16	Упражнения в перешагивании из круга в круг Игра «Прыгающие воробушки»	1	
17	Бег в различных направлениях. Бег между объемными модулями. Игра «Быстро по местам!»	1	
18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю) Игра «Кошка и мышки»	1	
19	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Игры «Метко в цель», «Догони мяч».	1	

20	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Игры «Вот так позы!», «Совушка»	1	
21	Круговые движения кистью. Игра «Отгадай по голосу»	1	
22	Сгибание фаланг пальцев. Игра «Отгадай по голосу»	1	
23	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Слушай сигнал»	1	
24	Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игры «Метко в цель», «Догони мяч».	1	
25	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Прыгающие воробушки»	1	
26	Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Игра «Быстро по местам!»	1	
27	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Игра «Быстро по местам!»	1	
28	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
29	Ходьба по доске, лежащей на полу. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	
31	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Соблюдение правил игры «Болото»	1	
32	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Соблюдение правил игры «Болото»	1	
33	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	
34	Бег с изменением темпа и направления движения. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	
35	Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	
36	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	
37	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	
38	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	
39	Прыжки в длину с места, с разбега. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	

40	Прыжки в высоту, глубину. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	
41	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1	
42	Вис на рейке. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
43	Перелезание через препятствия. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
44	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	
45	Бросание мяча на дальность. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	
46	Сбивание предметов большим(малым) мячом. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	
47	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5.Метание в цель (на дальность). Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
48	Перенос груза. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	
49	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Соблюдение правил игры «Болото»	1	
50	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	
51	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	
52	Ведение баскетбольного мяча по прямой. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	
53	Броски мяча в кольцо двумя руками. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1	
54	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	
55	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1	
56	Игра в паре без сетки (через сетку) Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1	
57	Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
58	Отбивание волана снизу, сверху. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
59	Игра в паре. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	
60	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Соблюдение правил игры «Болото»	1	
61	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	

62	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1	
63	Ведение мяча. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1	
64	Ведение и передача мяча.	1	
65	Игра «Рыбаки и рыбки». Выполнение передачи мяча партнёру	1	
66	Выполнение передачи и прием мяча.	1	
67	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	
68	Прием мяча ногой, руками. Повторение пройденного за год.	1	