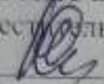


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
 Н.А.Сапожникова

Протокол МС от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
 Н.А.Сапожникова



Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
для 8 класса
по адаптированной программе
вариант 2
(домашнее обучение)
на 2024 - 2025 учебный год

Составитель:
Л.П.Важенина

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для обучающейся с тяжелой умственной отсталостью составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-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 Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 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» (вместе с СанПин 1.2.3685-21. "Санитарные правила и нормы... » (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296);
- Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее - ФАООП УО (ИН));
- АООП О УО (ИН) (вариант II) от 21.09.2021 г. приказ № 01-20/174 по ГОУ ТО «ТОЦО»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 21.09.2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Новозаимская СОШ».
- Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год;

Место предмета в учебном плане

На изучение учебного курса «Адаптивная физкультура» отводится 17 часов (0,5 часа в неделю).

Цели работы с учетом специфики учебного предмета

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на

содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.):
- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать с учителем подвижные игры (направленные на укрепление мышц рук, моторики);
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

БУД:

Личностные учебные действия:

- - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде, взаимодействию с учителем;
- - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- - положительное отношение к окружающей действительности.

Коммуникативные учебные действия:

- - готовность к нахождению и обучению в среде, к коммуникативному взаимодействию с учителем;
- - сигнализирование учителю об окончании задания;
- - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

Регулятивные учебные действия:

- - формирование учебного поведения при выполнении задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- - умение выполнять инструкции педагога;
- - умение выполнять действия по образцу.

Виды деятельности на уроке:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;

- деятельность осуществляется по подражанию;

- деятельность осуществляется с привлечением внимания обучающегося учителем к предмету деятельности;

Вся учебная деятельность осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей учащегося.

Сетка часов

Предмет	Количество часов в неделю	Количество часов по четвертям				Количество часов за год
		I	II	III	IV	
«Адаптивная физкультура»	0,5	4	4	5	4	17

Содержание учебного предмета

"Коррекционные подвижные игры». Бросание и ловля мяча одной рукой, двумя руками. Игры «Свечки», «Школа мяча» и игровых упражнений с мячом. Ознакомление и выполнение серии игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко» «Слушай и бросай (по цвету и количеству)».

"Физическая подготовка". Знакомство с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Корректирующие упражнения. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ознакомление с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для плоскостопия. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения на равновесие. Узнавание правил личной гигиены. Упражнения для глаз. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Узнавание навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения для мелкой моторики рук. Знакомство с оздоровительной гимнастикой, дыхательная гимнастика. Повторение. Узнавание навыков произвольного изменения глубины дыхания. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для плоскостопия. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для формирования правильной осанки. Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Комплекс упражнений с большими мячами. Изучение техники безопасности, различение правильных и неправильных картинок на занятиях. Изучение упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Упор на гимнастической стенке в положении сидя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика. Повторение. Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Дыхательная гимнастика. Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Знакомство с бросанием, ловлей, метанием мяча. Бросание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение упражнений с помощью учителя для развития силы мышц спины: динамические и статические. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для вестибулярного аппарата. Ознакомление с умением

правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия. Повторение. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для увеличения объема движения в суставах. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для глаз. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на координацию движения и равновесия. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции. Выполнение движения в усложненных играх и игровых упражнениях с мячом, мешочками с наполнителями, балансировочными подушками. Упражнения для мелкой моторики рук. Повторение. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Формы деятельности на уроке: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, обучающая игра, предметно-действенное обучение.

Календарно-тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Дата проведения
	1 четверть - 4 часа		
1	Знакомство с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Корректирующие упражнения.	1	1 неделя
2	Ознакомление с навыками произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Упражнения	1	3 неделя

	для плоскостопия.		
3	Узнавание правил личной гигиены. Упражнения для глаз. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	5 неделя
4	Знакомство с оздоровительной гимнастикой Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1	7 неделя
	II четверть – 4 часов		
1	Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения для плоскостопия.	1	1 неделя
2	Знакомство с умениями правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	1	3 неделя
3	Упражнения для мелкой моторики рук, занятия с тренажерными мячами. Бросание и ловля мяча двумя руками. Усложнение игр «Свечки», «Школа мяча» и игровых упражнений с мячом.		5 неделя
4	Упор на гимнастической стенке в положении сидя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	1	7 неделя
	III четверть – 5 часов		
1	Узнавание умения правильно дышать при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Дыхательная гимнастика.	1	1 неделя
2	Знакомство с бросанием, ловлей, метанием мяча. Бросание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	3 неделя
3	Ознакомление и выполнение серии игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко» «Слушай и бросай (по цвету и количеству)». Упражнения для мелкой моторики рук.	1	5 неделя
4	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.	1	7 неделя

	Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.		
5	Повторение. Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	9 неделя
	IV четверть – 4 часа		
1	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для растягивания мышц.	1	1 неделя
2	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для глаз.	1	3 неделя
3	Ознакомление с умением правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции.	1	5 неделя
4	Повторение. Согласование дыхания и движения в различном темпе. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	7 неделя
	Итого	17 часов	