

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
«Адаптивная физкультура»  
вариант 2  
(для 5 класса)**

утверждена приказом от 27.03.2023 № 105  
(с изменениями от 25.08.2023 № 274)

Составитель: Бурлакова А.Б.,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Радужный  
2023

## Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Содержание обучения	4
III.	Планируемые результаты	6
IV.	Тематическое планирование	10

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (5-9 классы) ФГОС, вариант 2 (далее АООП с УО V-IX (вариант 2), составленной на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

АООП с УО V-IX (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее ТМНР) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Учебный предмет «Адаптивная физкультура»** относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

АООП УО (вариант 2) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура».

**Цель обучения:** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных оздоровительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

## Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
1.	Физическая подготовка	42	-
2.	Коррекционные подвижные игры	31	-
3	Лыжная подготовка.	12	
4	Велосипедная подготовка	5	
5	Туризм	6	
6	Плавание	6	
	<b>Итого:</b>	102	-

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Возможные результаты освоения АООП:** с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Основной ожидаемый результат освоения АРП:** по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

#### ***Ожидаемые личностные результаты:***

основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его ограниченном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к окружающим;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

освоение доступной социальной роли (обучающегося, сына, пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

#### ***Ожидаемые предметные результаты***

1. - Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- 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, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) - Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) - Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Предметные результаты освоения АООП планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов и заносятся в СИПР.

### **Система оценки достижений**

Система оценки достижения возможных результатов освоения АООП с УО (вариант 2) и АООП РАС с УО (вариант 2) обеспечивает связь между требованиями ФГОС образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе).

Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребенка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций. Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;

- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределённым действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

В конце каждого учебного полугодия перед промежуточной оценкой достижения возможных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (согласно Положению), проводится диагностическая процедура по двум направлениям:

- 1) Диагностика сформированности базовых учебных действий;
- 2) Диагностика сформированной жизненных компетенций.

Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности обучающегося, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного личностного/ предметного результата по следующей шкале:

0 – действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

***Сформированность представлений:***

0 – не узнает объект;

1 – не всегда узнает объект (ситуативно);

2 – узнает объект.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции

обучающегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс;

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия;

2 – минимальная динамика;

3 – средняя динамика;

4 – выраженная динамика;

5 – полное освоение действия.

На основании полученных по каждому действию данных производится оценка достижения возможных личностных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы с фиксацией в СИПР согласно системе оценки.

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В случае затруднений в оценки сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
<b>Физическая подготовка 12 ч</b>			
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
2	Размыкание на вытянутые руки в стороны	1	
3	Ходьба в колонне по одному	1	
4	Ходьба в колонне по двое	1	
5	Бег с изменением темпа и направления движения	1	
6	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
7	Перепрыгивание с одной ноги на другую с продвижением влево	1	
8	Прыжки в длину с места	1	
9	Прыжки в длину с разбега	1	
10	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1	
11	Метание в цель (на дальность)	1	
12	Преодоление препятствий при ходьбе	1	
<b>Плавание 6 ч</b>			
13	Соблюдение правил поведения в бассейне. Упражнения на дыхание	1	
14	Вход в воду	1	
15	Ходьба и бег в воде	1	
16	Погружение в воду по шею, с головой	1	
17	Выполнение выдоха под водой	1	
18	Удержание на воде		
<b>Коррекционные подвижные игры 12 ч</b>			
19	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)		
20	Ловля баскетбольного мяча		
21	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой		
22	Передача и ловля баскетбольного мяча		
23	Броски мяча в кольцо двумя руками		
24	Ведение баскетбольного мяча по прямой		

25	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий		
26	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Подача волейбольного мяча сверху		
27	Подача волейбольного мяча сверху (снизу)		
28	Игра в паре без сетки		
29	Игра в паре через сетку		
30	Подвижная игра «Охотники и утки»		
<b>Велосипедная подготовка 5 ч</b>			
31	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда	1	
32	Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед	1	
33	Управление велосипедом без вращения педалей	1	
34	Торможение ручным (ножным) тормозом	1	
35	Движения, сидя на двухколесном велосипеде	1	
<b>Физическая подготовка 13ч</b>			
36	Лазание по наклонной гимнастической скамейке через препятствия вниз	1	
37	Вис на рейке	1	
38	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	
39	Ползание на животе, на четвереньках через препятствия	1	
40	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	
41	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	1	
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия	1	
43	Вис на гимн/стенке со страховкой учителем	1	
44	Ходьба по гимнастической скамейке: ровной поверхности	1	
45	Ходьба по гимнастической скамейке: наклонной поверхности	1	
46	Ходьба по гимнастической скамейке: с препятствиями		
47	Бег с высоким подниманием бедра		
48	Игры на внимание и равновесие		
<b>Коррекционные подвижные игры 7 ч</b>			
49	Техника безопасности на уроках физкультуры Соблюдение правил игры «Перемена мест»	1	
50	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1	
51	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1	
52	Соблюдение правил игры «Море волнуется»	1	
53	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1	
54	Соблюдение правил игры «Полоса препятствий»	1	
55	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	1	
<b>Лыжная подготовка 12 ч</b>			

56	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам	1	
57	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Форма одежды в зимний период	1	
58	Транспортировка лыжного инвентаря. Переступание	1	
59	Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе	1	
60	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1	
61	Передвижение ступающим шагом без палок	1	
62	Передвижение ступающим шагом без палок	1	
63	Ступающий и скользящий шаг	1	
64	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Подвижные игры на внимание и ловкость	1	
65	Подвижная игра «Стрельба в цель»	1	
66	Подвижные игры на санках, со снежками	1	
67	Катание на санках друг друга		
<b>Физическая подготовка 5 ч</b>			
68	Бросание мяча на дальность	1	
69	Бег с изменением темпа и направления движения		
70	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
71	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге)	1	
72	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
<b>Туризм 6 ч</b>			
73	Соблюдение правил поведения в походе и в лесу	1	
74	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак, средства личной гигиены и одежды	1	
75	Подготовка места для установки палатки	1	
76	Ориентировка в частях палатки		
77	Установление стоек	1	
78	Складывание костра	1	
<b>Физическая подготовка 12 ч</b>			
79	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Развитие координации	1	
80	Ходьба и бег по широкой доске гимнастической скамейки	1	
81	Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой	1	
82	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м		
83	Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте		
84	Ходьба с чередованием бега		
85	Бег с изменением темпа		
86	Бег с изменением темпа и направления движения		

87	Прыжки с продвижением вперед (назад, вправо, влево)		
88	Прыжки в длину		
89	Коррекционные игры с элементами бега		
90	Развитие скоростно-силовой выносливости		
<b>Коррекционные подвижные игры 12 ч</b>			
91	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Правила игры «Бадминтон»		
92	Удар по волану		
93	Подача волана		
94	Отбивание футбольного мяча ногой, стоя в воротах		
95	Отбивание футбольного мяча руками, стоя в воротах		
96	Выполнение передачи футбольного мяча партнеру		
97	Подача волейбольного мяча		
98	Игра в паре через сетку		
99	Эстафеты с мячом		
100	Подвижная игра "Пятнашки"		
101	Соблюдение правил игры ««Вызов номера»		
102	Соблюдение правил игры «Охотники и утки»		

Мониторинг по предмету

Адаптивная физкультура	1 полугод.	2 полугод.
<p><b>Велосипедная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уход за велосипедом,</li> <li>• -Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда,</li> <li>• Соблюдение последовательности действий при посадке,</li> <li>• Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей,</li> <li>• Торможение ручным (ножным) тормозом.</li> </ul>		
<p><b>Физическая подготовка:</b></p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в колонну по одному, в одну шеренгу,</li> <li>• Размыкание на вытянутые руки в стороны,</li> <li>• Повороты на месте направо, налево.</li> </ul> <p><i>Ходьба и бег</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в колонне по одному,</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием колен,</li> <li>• Бег в колонне,</li> <li>• Бег с изменением темпа и направления движения</li> </ul> <p><i>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</li> <li>2. Круговые движения кистью</li> <li>3. Повороты туловища вправо (влево)</li> <li>4. Наклоны туловища в сочетании с поворотами</li> </ol>		

<p>5. Приседание</p> <p><i>Прыжки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте (с продвижением вперед),</li> <li>• Прыжки в длину с места ,</li> <li>• Прыжки в высоту.</li> </ul> <p><i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на животе, на четвереньках (препятствие),</li> <li>• Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны),</li> <li>• Перелезание через препятствия.</li> </ul> <p><i>Броски, ловля, метание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками,</li> <li>• Броски мяча на дальность,</li> <li>• Метание в цель.</li> </ul>		
<p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне,</li> <li>• Упражнения на дыхание.</li> </ul>		
<p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Узнавание (различение) лыжного инвентаря,</li> <li>• Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам,</li> <li>• Выполнение ступающего шага, шаговые движения на месте.</li> </ul>		
<p><b>Туризм:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение правил поведения в походе,</li> <li>• -Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря,</li> <li>• -Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.</li> </ul>		
<p><b>Коррекционные подвижные игры (элементы спортивных игр):</b></p>		

<p><i>Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола),</li> <li>• Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).</li> <li>• Броски мяча в кольцо двумя руками</li> </ul> <p><i>Волейбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддача волейбольного мяча сверху (снизу),</li> <li>• Прием волейбольного мяча сверху (снизу),</li> </ul> <p><i>Футбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием мяча, стоя в воротах ловля мяча руками,</li> <li>• Прием мяча отбивание мяча ногой.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете,</li> <li>• Соблюдение правил игры.</li> </ul>		
---	--	--