

Приложение к АООП УО ИН утвержденная
Приказом № 87 от 28.08.2024г.

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Кежемская СОШ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

п. Кежемский, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

–упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

–парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

–игровой

–воспитания личности;

–взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

/п	Название раздела	Количество часов
.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
.	Гимнастика	23
.	Легкая атлетика	35
.	Лыжная подготовка	18
.	Игры	26
Итого:		102

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

–принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

–сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;

– проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать основные строевые команды;

– производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

– участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

-знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1.	Предупреждение травм во время занятий	1
2.	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
4.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
5.	Бег с изменением темпа	1
6.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
7.	Беговые упражнения	1
8.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
9.	Ускорения до 30 м	1
10.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
11.	Бег с преодолением простейших препятствий	1
12.	Челночный бег 3х10 м	1
13.	Прыжок в глубину	1
14.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15.	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
16.	Чередование бега и быстрой ходьбы	1
17.	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1
Гимнастика – 23 часа		
18.	Осанка	1
19.	Физические качества	1
20.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1
21.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1
23.	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
24.	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
26.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по	1

	горизонтальной гимнастической скамейке	
27.	Упражнения с гимнастическими палками	1
28.	Упражнения на формирования правильной осанки	1
29.	Тренировка дыхания	1
30.	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
31.	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1
32.	Упражнения для развития точности движений	1
33.	Упражнения с обручем	1
34.	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
35.	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1
36.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
37.	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
38.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
39.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
40.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
41.	Переноска грузов	1
Игры - 4 часа		
42.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
43.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
44.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
45.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
46.	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
47.	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
48.	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
49.	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
50.	Подготовка к передвижению на лыжах	1
51.	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
52.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
53.	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
54.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1

55.	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
56.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
58.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
59.	Повороты переступанием в движении	1
60.	Повороты переступанием в движении	1
61.	Повороты переступанием в движении	1
62.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
63.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
Игры – 22 часа		
64.	Значение и основные правила закаливания	1
65.	Значение утренней гимнастики	1
66.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
67.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
68.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
69.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
70.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
71.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
72.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
73.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
74.	Учебная игра в пионербол	1
75.	Учебная игра в пионербол	1
76.	Учебная игра в пионербол	1
77.	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1
78.	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
79.	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1
80.	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
81.	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82.	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
83.	Эстафета с мячом	1
84.	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
85.	Подвижная игра «Бой петухов»	1
Легкая атлетика – 18 часов		
86.	Техника бега по дистанции	1
87.	Техника бега по дистанции	1

88.	Техника высокого старта	1
89.	Техника высокого старта	1
90.	Техника низкого старта	1
91.	Техника низкого старта	1
92.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
93.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
94.	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
95.	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
96.	Метание теннисного мяча на дальность	1
97.	Эстафетный бег	1
98.	Эстафетный бег	1
99.	Бег на скорость до 60 м	1
100.	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
101.	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
102.	Эстафетный бег	1