

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей _____
Руководитель МО _____
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР

«Принято»
на заседании ПС
Протокол от « 30 » 03 2024г.
№ 1

Для
подписания
«Утверждаю»
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»
А.А.Кирбенёва
Приказ от « 03 » 03 2024г. № 06/1
Приложение к АООП вариант 2

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
8 классов
на 2024/2025 учебный год

Учитель: Плашинова Е.В

Нижневартовск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа министерства образования и науки от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 1-12 классов, утвержденная приказом от 27.03.2023 № 61/1 « Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ №2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1);
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития 5-12 классов, утвержденная приказом от 27.03.2023 № 61/1 « Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ №2» с 01.09.2023г. (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1)

Цели программы:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.
- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. П.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Учитывая нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;

- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68 часов. Продолжительность одного урока – 40 минут.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

Название предметов одежды;

Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;

Правила поведения в спортивном зале;

Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;

Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

Выполнять команду «Становись!»;

Строиться в шеренгу, в колонну;

Держать мячи, обручи;

Выполнять инструкции и команды учителя;

Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;

Чередовать ходьбу с бегом;

Подпрыгивать на одной и двух ногах;

Метать мячи одной рукой с места;

Мягко приземляться при прыжках;

Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

Содержание коррекционного курса

Направление	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
Коррекционные подвижные игры	28	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки".
Физическая подготовка	19	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, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	21	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
Итого:	68	

Содержание учебного предмета

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1 четверть					
1	1	02.09		Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, повороты на месте в разные стороны.	https://shareslide.ru/img/tmb/8/706111/dbdccb701a3077ca262b3e71999f559b-800x.jpg
2	1	04.09		Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.	https://pkfst.ru/800/600/https/ds01.infourok.ru/uploads/ex/0f5c/0000bf23-b0ab7c9e/img11.jpg
3	1	09.09		Упражнения для формирования правильной осанки.	https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/x/xTSg4z3jvfynl0KLkAQBEU6wrMHma9oPZGCYsJ/slide-12.jpg
4	1	11.09		Строевые приемы. Размыкание в движении.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=b2cf3531d2ee24976d71ea8862202bf8_1-6978923-images-thumbs&n=13
5	1	16.09		Развитие координационных способностей. Упражнения с «лесенкой».	https://a.allegroimg.com/s1024/0c52c8/798ca80c4ab8ab2231f332e64d31
6	1	18.09		Перестроение из шеренги в круг.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/d/dvqSW0XayFIN3KnGkA4r6jD9sJTREfMpPY57QcbZe/slide-4.jpg
7	1	23.09		Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/1056701/pub_62503a853efd0d3d3a086988_62503d2095ad8119d4033335/scale_1200
8	1	25.09		Упражнения с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-g/6374406388.jpg
9	1	30.09		Ползание на четвереньках по прямой линии.	https://buroperevodov.su/800/600/http/cf.ppt-online.org/files/slide/8/8UgAehEZsKN42jPuJt7MTQ5IWwd9ozp3BqVCcb/slide-4.jpg
10	1	02.10		Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (невысокие предметы). Подвижная игра.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=1537757af2fce8cc33c57e0598804f0a_1-4600590-images-thumbs&n=13
11	1	07.10		Бег в различных направлениях. Бег между объемными модулями. Игра «Быстро по местам!»	https://rutube.ru/video/4dbcaf9a8d2d6bca6a715df34a2508d0/
12	1	09.10		Упражнения для формирования правильной осанки.	https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg

13	1	14.10		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=34e41a03ea6e83dd084ece08e661c070_1-5225958-images-thumbs&n=13
14		16.10		Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	https://studfile.net/html/2706/827/html_PLqxGAWzn1.fv4g/img-yIka8N.png
15	1	21.10		Перелезание через препятствия. Подвижные игры.	https://i.pinimg.com/originals/e7/f3/10/e7f3109ec8f0634ea6cf4fafd37b8c32.png
16	1	23.10		Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	https://yandex.ru/video/preview/965470029928963953
Итого за 1 четверть: 16 часов					
2 четверть					
17	1			Комплекс упражнений с малыми мячами.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5a5dd5e303cb1aeb149d27e1b5656eb0_1-4031997-images-thumbs&n=13
18	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://yandex.ru/video/preview/11043132477408223434
19	1			Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю) Игра «Кошка и мышки».	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=73c7458ab676924f014bf2d3b500de7b_1-5239800-images-thumbs&n=13
20	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://fs.znanio.ru/d5af0e/7b/cb/c17b43b3a39e57ceaa475e26c1b993f6f7.jpg
21	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	https://studfile.net/html/2706/645/html_vdSLabQgVC. eLB/htmlco nvd-dD6eQ9_html_3d10a7de8f256134.png
22	1			Развитие силовых способностей. Упражнения с метболом.	https://i.cdn01.ru/files/users/image/s/e6/38/e638f51e642cca3243dab7ce12e90768.png
23	1			Развитие координационных способностей. Ходьба по скамейке.	https://avangardsport.com/bl/5/46244285.jpg
24	1			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Соблюдение правил игры «Болото».	https://topuch.com/10-specialenih-begovih-uprajenij-beg-s-visokim-podnimaniem-be/703249_html_934cdb3a1ald15de.jpg
25	1			Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	https://yandex.ru/video/preview/831412536984998454
26	1			Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Соблюдение последовательности действий в	https://i.pinimg.com/originals/e7/f3/10/e7f3109ec8f0634ea6cf4fafd3

				игре-эстафете «Полоса препятствий»	7b8c32.png
27	1			Бег с изменением темпа и направления движения. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	https://myslide.ru/documents_4/53e689161b4fbef77227e135ad7dc073/img2.jpg
28	1			Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, сдвиганиями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Соблюдение правил игры «Пятнашки». Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=0c4a0e7c5c41d605e2c57f4544fc0c15_1-9829431-images-thumbs&n=13
29	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg
30	1			Дыхательные упражнения. Строевые приемы .	https://yandex.ru/video/preview/627644493104073608
31	1			Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов. Подвижные игры.	https://pandia.ru/text/80/630/images/img2_105.jpg
32	1			Вис на рейке. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/06/s_5fa53fb940987/15594693.png

Итого за 2 четверть: 16 часов

Итого за 1 полугодие: 32 часа

3 четверть

33	1			Сбивание предметов большим (малым) мячом. Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	https://fsd.videouroki.net/html/2017/06/14/v_5941533dd5b09/99691489_19.jpeg
34	1			Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). 5.Метание в цель (на дальность).	https://yandex.ru/video/preview/10151738736471371567
35	1			Передача, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Комплекс упражнений на осанку.	https://fs.znania.ru/d5af0e/71/ad/f_e82c62849c2eed24589c5e8f1803b4d78.jpg
36	1			Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Подвижная игра.	https://rutube.ru/video/49e5e1bb5b0c0fbbaec40451b7e35ba0/
37	1			Ведение баскетбольного мяча по прямой. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	https://multiurok.ru/img/921516/image_5e96324aba390.jpg
38	1			Броски мяча в кольцо двумя руками. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/c/CYipVo7jzkOIRLcauKrhEb2n4H9F5mI63vw0Uy/slide-9.jpg
39	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg

40	1			Дыхательные упражнения. Упражнения для развития гибкости.	https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/
41	1			Развитие силовых способностей. Подвижная игра на внимательность.	https://static2.my-shop.ru/products181/1806851/ph04.jpg
42	1			Подача волейбольного мяча (сверху, снизу) двумя руками. Комплекс для осанки.	https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/2419806/pub_600d7ab227eccf7f005acb64_600d7ce21924cc033131c648/scale_1200
43	1			Игра в паре без сетки (через сетку). Развитие гибкости.	https://i.pinimg.com/736x/19/48/e8/1948e8afa3e5ad70b6da217f4068810a.jpg
44	1			Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Подвижная игра.	https://yandex.ru/video/preview/1674933705250151175
45	1			Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Эстафеты.	https://dzen.ru/video/watch/636c040805a4d815de252faf?f=d2d
46	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	https://yandex.ru/video/preview/627644493104073608
47	1			Прохождение полосы препятствий.	https://yandex.ru/video/preview/6684972420999914457
48	1			Основные положения и движения. Строевые приемы.	https://toyandtoy.ru/800/600/https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg
49	1			Прокатывание мяча двумя руками друг другу. «Запомни порядок»	https://yandex.ru/video/preview/15001880902649683663
50	1			Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости.	https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg
51	1			Бег в различных направлениях, бег через препятствия.	https://i.pinimg.com/474x/47/26/42/4726428ab9082b93a3d3bc587e5b231f.jpg
52	1			Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для осанки.	https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/
Итого за 2 четверть: 20 часов					
4 четверть					
53	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание на животе.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=dec1981238d94314cf0128c594bcd558-4438863-images-thumbs&n=13
54	1			Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса.	https://yandex.ru/video/preview/4686434151018323557
55	1			Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Работа над раскрытием тазобедренных суставов.	https://rutube.ru/video/dfb0ee7bc94dd30d20fa8e7a714ea9a8/

56	1			Прыжки через различные препятствия. Упражнения с «лесенкой»	https://yandex.ru/video/preview/11559374790180121194
57	1			Развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц кора.	https://yandex.ru/video/preview/4002438913136448378
58	1			Ритмические упражнения и музыкальные игры.	https://yandex.ru/video/preview/17844298185463477151
59	1			Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости.	https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg
60	1			Прохождение полосы препятствий. Комплекс упражнений для осанки.	https://yandex.ru/video/preview/6684972420999914457
61	1			Подвижные игры. Эстафеты.	https://yandex.ru/video/preview/17648465815173314014
62	1			Броски теннисного мяча на дальность. Упражнения на гибкость.	https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/01/s_6156e1778e63a/img27.jpg
63	1			Развитие координационных способностей. Челночный бег.	https://shkolailinskaya-r31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/48/189/491b3ed3160067178cd3deb36f0ff492.jpeg
64	1			Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для осанки.	https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/
65	1			Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости.	https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg
66	1			Развитие силовых способностей. Упражнения с метболом.	https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/sites/7/2015/09/1_Medbol_1441787778-630x307.jpg
67	1			Развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц кора.	https://yandex.ru/video/preview/4002438913136448378
68	1			Подвижные игры. Эстафеты.	https://yandex.ru/video/preview/17648465815173314014
Итого за 4 четверть: 16 часов					
Итого за 2 полугодие: 36 часов					
Итого за год: 68 часов					