

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.

«Принято»
на заседании ПС
Протокол от « _____ » _____ 2024г.
№ _____

«Согласовано»
Заместитель директора по УР

«Утверждаю»
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»
А.А.Кирбенёва
Приказ от « _____ » _____ 2024г. № _____
Приложение к АООП вариант 2

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
10 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 01.09.2023 г. (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 сохраненных 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;

Направление	Кол -во часо в	Виды деятельности учащихся
Коррекционные подвижные игры	25	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	24	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	03.09		Роль АФК в подготовке школьников к жизни и труду.	https://csp06.uszn032.ru/upload/iblock/603/6blgrmtb5tiyfl9nkc13e0xsbdw44f3j.jpg
2	1	05.09		Подвижные игры и игровые упражнения.	https://womanishclub.com/userfiles/122/3615_9.webp
3	1	10.09		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	https://all-sfp.ru/wp-content/uploads/b/0/9/b0953825a9b07991a21a9837e995df7c.jpeg
4	1	12.09		Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с ускорением.	https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/x/xTSg4z3jvfynl0KLkAQBUE6wrMHma9oPZGCYsJ/slide-12.jpg
5	1	17.09		Строевые приемы. Размыкание в движении.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=_b2cf3531d2ee24976d71ea8862202bf8_1-6978923-images-thumbs&n=13
6	1	19.09		Ходьба с изменением темпа, направления движения и скорости.	https://yandex.ru/video/preview/10451572149691208376
7	1	24.09		Перестроение из шеренги в круг.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/d/dvqSW0XayFIN3KnGkA4r6jD9sJTREfMpPY57QcbZe/slide-4.jpg
8	1	26.09		Упражнения для формирования правильной осанки с помощью гимнастических палок.	https://cdn1.ozone.ru/s3/multimedia-g/6374406388.jpg
9	1	01.10		Строевые приемы. Повороты направо, на лево, кругом, в ходьбе и на месте.	https://yandex.ru/video/preview/1483147722048820479
10	1	03.10		Ходьба и бег на носках и с высоким подниманием бедра. Ведение мяча.	https://yandex.ru/video/preview/9987447535783730836
11	1	08.10		Дыхательные упражнения. Бросок мяча в кольцо.	https://studfile.net/html/2706/645/html_vdSLabQgVC. eLB/htmlcounvd-dD6eQ9_html_3d10a7de8f256134.png
12	1	10.10		Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки вверх, через препятствия .	https://mens-physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg
13	1	15.10		Строевые приемы. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://s1.showslide.ru/s_slide/3c39e182a101193049a08b9d5abf609a/138449bb-57c0-4e24-bd38-ad459d83d579.jpeg
14	1	17.10		Дыхательные упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой.	https://yandex.ru/video/preview/627644493104073608
15	1	22.10		Упражнения для формирования правильной	https://mens-

				осанки. Прыжки вправо-влево.	physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg
16	1	24.10		Строевые приемы. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://toyandtoy.ru/800/600/https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg
Итого за 1 четверть: 16 часов					
2 четверть					
17	1			Основные положения и движения. Ходьба и бег с заданиями.	https://toyandtoy.ru/800/600/https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/1004/000b471b-981ee1c0/img8.jpg
18	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на месте (на одной, двух, поочерёдно) ногах.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=dec1981238d94314cf0128c594bcd558-4438863-images-thumbs&n=13
19	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/
20	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	https://rutube.ru/video/6fb01896f461b7bdf9970ce3e2ca4620/
21	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://yandex.ru/video/preview/17844298185463477151
22	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с обручами.	https://i.pinimg.com/736x/6f/3d/7e/6f3d7e50deee781e9e51e5351419ed31.jpg
23	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	http://physic.ru/images/2021/04/img_16193973292975-1-1024x576.jpg
24	1			Ритмические упражнения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png
25	1			Дыхательные упражнения. Упражнения с набивными мячами.	https://fsd.videouroki.net/html/2017/01/19/v_5880828982d85/99677815_2.jpeg
26	1			Основные положения и движения. Строевые приемы. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/26/s_5a6b0d930a54b/81195610.png
27	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	https://myslide.ru/documents_4/53e689161b4fbef77227e135ad7dc073/img2.jpg
28	1			Дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической скамье.	https://i.pinimg.com/736x/37/07/44/370744877843eee97ce652b1ca9bea39.jpg
29	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Пионербол».	https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/i/Id9uKn1RUOzHvjbpN72cVWQiQye0kM5F4m36lwS/slide-0.jpg
30	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://multi-mama.ru/wp-content/uploads/2020/08/podvizhnyaya-igra-tretii-lishnii-2-

					725x1024.png
31	1			Упражнения в равновесии. Строевые приемы.	https://static.tildacdn.com/tild6364-3537-4036-b532-663866616636/f8578f99ce14a7d857d1.jpeg
32	1			Дыхательные упражнения. Передачи и ловли мяча в парах в движении и на месте.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2cf54fb88c5329e11b4bce0c9ca0956d_1-10933535-images-thumbs&n=13
Итого за 2 четверть: 16 часов					
Итого за 1 полугодие: 32 часа					
3 четверть					
33	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668
34	1			Дыхательные упражнения. Подлезание под несколько препятствий.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=34e41a03ea6e83dd084ece08e661c070_1-5225958-images-thumbs&n=13
35	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие координационных способностей.	https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668
36	1			Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	https://ru-static.z-dn.net/files/d00/1da0d0406303b07b82ebf699f74e9d43.jpg
37	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	https://botana.biz/prepod/ bloks/pic/jvcg9xl-012.png
38	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для расслабления мышц.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&n=13
39	1			Ходьба и бег с заданиями. Развитие координационных способностей.	https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg
40	1			Дыхательные упражнения. Комплекс для развития силовых способностей.	https://yandex.ru/video/preview/4686434151018323557
41	1			Основные положения и движения. Упражнения с метболом.	https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/sites/7/2015/09/1_Medbol_1441787778-630x307.jpg
42	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Игра Болто.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=512a73f64b37a5d4c8dc784a47a424c2_1-5221304-images-thumbs&n=13
43	1			Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для развития гибкости.	https://versiya.info/uploads/posts/2019-11/1572787712_fotoram_io-54.jpg
44	1			Упражнения для формирования правильной осанки.	https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668

45	1			Ритмические упражнения. Строевые приемы .	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=f82a12031cb5115a348463c4c1ea436a_1-3887998-images-thumbs&n=13
46	1			Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по гимнастической стенке. Дыхательные упражнения.	https://iknigi.net/books_files/online_html/72084/i_012.jpg
47	1			Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами	https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg
48	1			Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	https://alfagym.ru/wp-content/uploads/d/d/3/dd3d66922e70374ad990578e1d8d576b.jpeg
49	1			Ритмические упражнения. Развитие координационных способностей.	https://recordregion.ru/wp-content/uploads/d/3/e/d3e02197dd8a3a85f1f51d62888587cf.jpeg
50	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями.	https://yandex.ru/video/preview/3915063814936225668
51	1			Ритмические упражнения. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png
52	1			Основные положения и движения. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/07/s_61af5b5d0dbe7/phpJLnUcq_test-po-fizkulture_html_28bb28b831eb05ba.png

Итого за 3 четверть: 20 часов

4 четверть

53	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс для развития силы.	https://crossi.ru/wp-content/uploads/5/c/c/5cce979dfb82a02adaefd3d8498dd5ac.jpeg
54	1			Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения.	https://i.pinimg.com/736x/8f/39/69/8f39699114bbe94051fbc1eff7fb5575.jpg
55	1			Основные положения и движения. Строевые приемы.	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/u/uxae3vZbThmtp5wFP0Jd2j791KQRrWDz8BXiEGfYC/slide-10.jpg
56	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	https://myslide.ru/documents_7/9d3e65794a98d12096d3746b2f1c1441/img51.jpg
57	1			Ритмические упражнения. Броски, ловля, игра в «Пионербол»	https://only-game.ru/wp-content/uploads/2/8/b/28b058af84d5a4ef6844d2dab8f7d441.jpeg
58	1			Дыхательные упражнения. Прыжки и перешагивание через скакалку.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5c688b22d2d956fe7afca15d5e868eec_1-5737861-images-

					thumbs&n=13
59	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Ползание на животе, на четвереньках.	https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/17/s_5fb3d07e57c62/1569102_2.jpeg
60	1			Ритмические упражнения. Развитие координационных способностей.	https://i.pinimg.com/736x/9a/fd/90/9afd90ea543ee38f9cb53201303780e0.jpg
61	1			Дыхательные упражнения. Перелезание через препятствия.	https://yandex.ru/video/preview/1729441899937593352
62	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз)	https://studfile.net/html/2706/679/html_wUILK3nm1r.fZU2/img-z4B01r.jpg
63	1			Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Развитие координационных способностей.	https://avatars.mds.yandex.net/i?id=2a0000017a0023d4030a288597a5a7a7f984-3713366-images-thumbs&n=13
64	1			Броски, ловля среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg
65	1			Упражнения для формирования правильной осанки. Броски, ловля, метание предметов и переноска грузов.	https://myslide.ru/documents_7/14d5498c98917f12a8f4f0fb3352580d/img1.jpg
66	1			Бросание мяча на дальность Подвижные игры и игровые упражнения.	https://myslide.ru/documents_7/e8cae5c68be3e22dfb22df07a2dbaa9c/img7.jpg
67	1			Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Строевые приемы.	https://yandex.ru/video/preview/2650653566391849409
68	1			Метание в цель. Ходьба и бег с заданиями.	https://yandex.ru/video/preview/17015473905585284523
Итого за 4 четверть: 16 часов					
Итого за 2 полугодие: 36 часов					
Итого за год: 68 часов					