

приложение № 2
к АООП НОО для обучающихся 1,1 доп – 4 классов
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
утвержденной приказом МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 4»
от «29» августа 2024 г. №365-од

**Комитет по образованию
администрации Всеволожского муниципального
района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования
№ 4»**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 4»
(протокол №1 от 29 августа 2024 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОБУ «СОШ
«Муринский ЦО № 4»
От 29 августа 2024 г. №365-од

**Адаптированная рабочая программа
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
4 класса (вариант 2)
учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
(Образовательная область «физическая культура»)**

на 2024–2025 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: педагогический состав

г. Мурино
2024 г.

Пояснительная записка

Адаптивная физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

1. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. формирование навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
4. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Коррекционно-развивающие:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений);
2. развитие пространственно-временной дифференцировки;
3. обогащение словарного запаса.

Воспитательный потенциал предмета адаптивная физическая культура реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по адаптивной физкультуре включает «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «Физическая подготовка». Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдение правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Учебного плана, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, 2 вариант на 2024–2025 учебный год.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели). Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизических особенностей класса.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и совершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет - «Адаптивная физкультура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Использование современных технологий:

1. Здоровьесберегающие.
2. Личностно-ориентированное обучение.
3. Игровые.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;

- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга.

Формы организации учебного процесса:

- игровая;
- предметно-практическая.

Планируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

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

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения по адаптивной физкультуре.

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. « Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие –большие», «Перекасти поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения на формирование правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх- поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для ног. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-Встанька», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами. (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Основные движения.

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки . На двух ногах , на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см), ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд»,

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утятта», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Салки в кругу».

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (к уроку или по разделам)	Наглядные пособия, ЭОР	Задания для учащихся
			по плану	по факту			
1	ОРУ. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно - развивающей среде Игра: «Быстрее в круг»	1			Коллективная работа. Осваивать действия со спортивным инвентарем	Мячи, кубики, обруч, кегли	
2	ОРУ. Демонстрация выполнения действий с инвентарем. Игра: «Кегельбан».	1			Осваивать игровые действия.	Кегли, мячи, обручи	
3	ОРУ. Встать в пару. По одному в ряд. В колонну друг за другом. Построение в круг. Игра: «Найди свою пару».Игра: «Хоровод».	1			Осваивать строевые упражнения.	фишки	
4	ОРУ. Обучение упражнениям с различным положением рук в ходьбе, стоя, сидя. Игра: «Маленькие – большие».	1			Осваивать ОРУ.	Кубики, кегли, мячи	

5	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп и различными предметами в руках.	1			Осваивать упражнения с предметами.	Игрушка, мяч.	
---	---	---	--	--	------------------------------------	---------------	--

	Игра: «Кто как ходит?»						
6	ОРУ. Обучение перешагиванию через предметы. Обучение ходьбе приставным шагам. Игра: «Салки».	1			Выполнять перешагивания через предметы.	Скамейка, мячик, веревочка	
7	ОРУ. Обучение техники упражнений с различным положением рук Повороты головы в стороны, вперед, назад, наклоны вперед, назад, в стороны. Игра: «Вот так поза».	1			Выполнять действия с различным положением рук	Гимнастическая скамейка	
8	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».	1			Выполнять действия в различных положениях тела.		
9	ОРУ. Обучение движений головой в положении стоя, лежа на спине, животе, сидя, «круговые» движения головой. Игра: «Полет бабочки».	1				Гимнастическая скамейка	

10	Обучение ходьбе под музыку. ОРУ. Обучение движений руками. Обучение бегу под музыку. Игра: «У медведя во бору».	1			Осваивать медленный бег под музыку.		
11	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. ОРУ Обучение ходьбе приставными	1			Осваивать бег в разных направлениях.	фишки	

	шагами. Игра: «Утята».						
12	Обучение бегу вслед за учителем в разных направлениях под музыку. ОРУ. Обучение ходьбе приставными шагами.	1			Соблюдать ритм музыки при выполнении упражнений.		
13	ОРУ. Обучение различным прыжкам на месте. Игра: «Кошки - мышки».	1			Осваивать технику прыжков.		
14	ОРУ. Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1			Выполнять действия с мячами.	мячи	

15	ОРУ. Обучение броскам мяча от груди, от головы. Дыхательные упражнения. Игра: «Кто быстрее из круга?»	1				мячи	
16	ОРУ. Обучение прокатыванию мяча. Дыхательные упражнения. Игра: «С кочки на кочку».	1			Выполнять дыхательные упражнения под счет учителя	мяча	
17	ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1			При прыжках приземляться на согнутые ноги в коленях.	Гимнастическая стенка	
18	Обучение бегу в медленном темпе и переходу на шаг. ОРУ. Игра.	1			Менять интенсивность работы.	мячи	
19	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр. ОРУ.	1			Осваивать игровые действия.	мячи	

	Обучение игре: «Перекасти мяч».						
20	Развитие двигательных качеств – ловкости. ОРУ. Обучение игре с пролезанием через обруч.	1			Осваивать игровые действия.	Обручи, мячи	

21	Построение в шеренгу. Развитие внимания, координации. ОРУ. Обучение игре: «Будь ловким».	1				Скамейка, мячи, обручи	
22	Построение в круг. По свистку учителя выполнять различные упражнения. Обучение игре: «Запрещенное движение».	1			Осваивать различные игровые действия.	скамейке	
23	Подвижные игры с мячом. Обучение игре: «Кто дальше бросит?»	1				мячи	
24	ОРУ. Упражнения с предметами. Обучение игре: «Пустое место».	1				мячи, обручи	
25	Повороты по ориентирам. Развитие координации. ОРУ. Игра: «Удочка».	1				Скакалка, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка	
26	Повороты по ориентирам. ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра: «Не попадись».	1				фишки	
27	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра:	1			Осваивать технику строевых упражнений.	Мячи, кегли	

	«Метко в цель».						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

28	ОРУ. Развитие гибкости, повороты туловища. Игра: «Узнай, чей голосок?»	1					
29	Построение в круг. ОРУ. Сгибание и разгибание рук. Игра: «Слушай сигнал».	1			Соблюдать технику безопасности при ОРУ.		
30	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры: «Передал-садись».	1			Освоение игровой деятельности.		
31	Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Игра: «Нос, нос, лоб».	1			Осваивать чувство ритма		
32	ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1				мячи	
33	Разучивание новых эстафет. Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости.	1				Кубики, мячи, кегли.	
34	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие ловкости. Игра: «Рыбаки и рыбки».	1			Выполнять утреннюю гимнастику.		

35	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча. Дыхательные упражнения.	1			Осваивать технику игровых действий в эстафетах.	мячи	
36	Выпрыгивание вверх, в	1				мячи	

	сторону, вперед. Игра: «Сильные пальчики».						
37	Разучивание игровых действий эстафет, броски, ловля мяча.	1				мячи	
38	ОРУ. Приседы и полуприседы. Игра.	1					
39	ОРУ. Приседы и полу приседы. Игра.	1					
40	ОРУ. Обучение перекатам. Дыхательные упражнения. Игра.	1			Выполнять действия в положении лежа.	Маты	
41	ОРУ. Перекаты и упоры. Игра: «Жук».	1				Маты	
42	Учить сгибанию ног в коленях. Игра: «Затейники».	1					
43	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие - большие».	1				Скамейка, маты	

44	Разучивание игровых действий (прыжкам) на гимнастических матах. Игра: «Маленькие - большие». Дыхательные упражнения.	1					
45	Обучение прыжкам со скамейки. Упражнение на внимание. Игра.	1				Гимнастические скамейки	
46	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами правым боком с последующим соскоком					Гимнастическая скамейка	

	на две ноги. Игра: «Альпинисты».						
47	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами левым боком с последующим соскоком на две ноги.	1				Гимнастическая скамейка	
48	ОРУ. Упражнения на равновесие. Игра: «У ребят порядок строгий».	1			Выполнять простые прыжковые упражнения		

49	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Мотылек».	1			Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	Мячи, скамейки	
50	Обучение различным упражнениям в положении сидя на гимнастической скамейке. Игра для кистей рук: «Веер».	1				Гимнастическая скамейка	
51	Выполнять ОРУ в положении сидя на ковриках. Игра: «Догони свою пару».	1				Коврики, мячи	
52	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					
53	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен.	1			Осваивать беговые упражнения.		

	Игра: «День и ночь».						
54	Обучение бегу с захлестом голени назад, бегу с высоким подниманием колен. Игра: «День и ночь».	1					

55	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты».	1					
56	Обучение бегу «змейкой» по разметке. Игра: «Ракеты».	1					
57	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				Гимнастическая стенка	
58	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Игра: «Нос, нос, лоб».	1				Гимнастическая стенка	
59	Обучение лазанью по гимнастической скамейке. Упражнения на внимание.	1				гимнастическая стенка	
60	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1			Осваивать ползание	маты	
61	Обучение ползанию по матам. Игра: «Гусеница».	1			Осваивать ползание	маты	
62	Обучение прыжкам вверх и вперед. Дыхательные упражнения. Игра.	1			Обучать мягкому приземлению после прыжка		
63	ОРУ.Обучение прыжкам вверх и вперед. Игра: «Сорви цветок».	1			Обучать мяч мягкому приземлению после прыжка		
64	ОРУ. Обучение прыжкам	1			Обучать мяч		

	вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»				мягкому приземлению после прыжка		
65	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра: «Угадай, чей голосок?»	1			Обучать мяч мягкому приземлению после прыжка		
66	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				мячи, стойки	
67	ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Морская фигура».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.	маты	
68	ОРУ. Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие гибкости. Игра: «Передача мяча».	1				мячи	
69	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Корзиночка». Игра: «Кто быстрее до флажка?»	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.		
70	ОРУ. Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра: «Ловкие ребята».	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.		

71	Обучение гимнастическому упражнению «Карандашики». Игра.	1			Осваивать упражнения для развития гибкости.		
72	ОРУ. Обучение	1				Гимнастическая	

	различным способам бега (приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал».					стенка	
73	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта. Игра: «Салки в кругу».	1					
74	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта. Игра.	1					
75	Обучение бегу на 10-15 метро с высокого старта. Игра.	1					
76	Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Дыхательные упражнения. Игра.	1					
77	ОРУ. Совершенствование игры: «День ночь».	1					
78	ОРУ. Обучение прокатыванию мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				мячи, стойки	

79	ОРУ. Обучение прокатывания мяча между стойками. Игра: «Через кочки и пенечки».	1				мячи. стойки	
80	ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра.	1					
81	ОРУ. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Игра: «Салки».	1				Гимнастическая стенка	
82	ОРУ. Обучение различным способам бега	1				Гимнастическая стенка	

	(приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.) Игра: «Слушай сигнал».						
83	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по дорожке. Дыхательные упражнения. Игра.	1					
84	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу на 10-15 м. Дыхательные упражнения. Игра.	1					
85	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Игра.	1					

86	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по кругу. Игра: «Ванька-встанька».	1					
87	ОРУ. Обучение чередованию ходьбы и бега. Совершенствование игры: «День и ночь».	1					
88	ОРУ. Ходьба, медленный бег, чередование. Совершенствование игры: «День и ночь».	1					
89	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра.	1					
90	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад. Игра: «Угадай, чей голосок?»	1					

91	ОРУ. Обучение прыжкам вперед и назад «лягушкой». Игра.	1					
92	ОРУ. Бросание мяча высоко вверх. Игра: «Птица машет крыльями».	1				мячи	
93	ОРУ. Бег на дистанцию 25 метров. Игра: «Бычок».	1				фишки	

94	ОРУ. Бег на дистанцию 25 метров с высокого старта. Игра: «Дровосеки».	1					
95	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе. Игра: «Винтики».	1					
96	ОРУ. Обучение ходьбе с различным положением стоп по беговой дорожке на стадионе. Игра: «Велосипед».	1					
97	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона Игра: «Понюхать цветок».	1					
98	ОРУ. Обучение медленному равномерному бегу по дорожкам стадиона. Игра: «Паровоз».	1					
99	ОРУ. Подвижные игры с малыми мячами.	1				мячи	
100	ОРУ. Подвижные игры с	1				мячи	

	малыми мячами.						
101	ОРУ. Эстафеты с бегом.	1				Мячи, фишки	
102	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	1				Мячи, фишки	

