

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кордовская средняя общеобразовательная школа №14

Согласовано  
заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе  
\_\_\_\_\_ О.А. Ошарова  
«    »                    2023 г.

Утверждаю.  
Директор  
МБОУ Кордовская СОШ № 14  
\_\_\_\_\_ И.В.Кугушева  
Приказ №    от «    »                    2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Адаптивная физкультура» для  
обучающегося 9 класса  
с интеллектуальными нарушениями  
вариант 2  
(обучение на дому).**

Составила:  
Учитель — логопед Горбунова М.Г.  
первая квалификационная категория.

с. Кордово 2023г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2) МБОУ Кордовская СОШ № 14.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ.

Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Цели и задачи преподавания предмета**

**Целью** программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- 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.

### **Место учебного предмета**

В учебном плане МБОУ Кордовская СОШ №14 на изучение предмета «Адаптивная физкультура» для обучающегося 9 класса с умеренной степенью умственной отсталости отводится 1 час в неделю, всего 34 часа (34 учебных недели).

## Результаты освоения учебного предмета

### Возможные личностные результаты:

- осознание себя, как «Я»;
- осознание своей принадлежности к определенному полу;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие адекватных представлений о социальном мире;
- понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения;
- развитие самостоятельности;
- овладение общепринятыми правилами поведения;
- наличие интереса к практической деятельности.

### 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, координации движений,

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

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

### Содержание предмета

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" для обучающегося с умеренной степенью умственной отсталости и НОДА представлено разделом "Физическая подготовка", который включает общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.
- Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

### Виды деятельности:

- ✓ Правильный захват различных по величине и форме предметов одной/двумя руками.
- ✓ Правильный захват мяча рукой/руками.
- ✓ Перекладывание мяча с одного места на другое.
- ✓ Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
- ✓ Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.
- ✓ Подбрасывание мяча вверх.

- ✓ Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

### Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	4
2	Основные положения и движения (по подражанию).	8
3	Передача предметов.	18
4	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	5
Всего		34 ч

### Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

#### Личностные результаты:

Овладение социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Результаты:

- 0 баллов - нет продвижения;
- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

#### Предметные результаты

Бальная система оценки:

- 0 балл - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла;
- 1 балла - смысл действия понимает, выполняет только по прямому указанию учителя;
- 2 балла - преимущественно выполняет действия по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла – способен самостоятельно выполнять действия в определённых ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 баллов – способен самостоятельно выполнять действия, но иногда допускает ошибки;
- 5 баллов - самостоятельно применяет действия в любой ситуации.

**Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса.**  
Мячи (малые, большие), гимнастические палки, набивные мячи.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»  
для 9 класса основного общего образования  
(обучение на дому)  
на 2023-2024 учебный год (33ч.)**

№ п/ п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Дыхательные упражнения по подражанию (4ч.).</b>				
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	06.09	
2	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	13.09	
3	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	20.09	
4	Дыхательные упражнения по подражанию.	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	27.-09	
<b>Основные положения и движения (по подражанию) – 8ч.</b>				
5	Основные положения и движения (по подражанию).	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	04.10	
6	Основные положения и движения (по подражанию).	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	11.10	
7	Упражнения для мышц	Упражнения для мышц туловища	18.10	

	туловища.	«Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.		
8	Упражнения для мышц туловища.	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	25.10	
9	Упражнения для мышц туловища.	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	08.11	
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	15.11	
11	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	22.11	
12	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	29.11	
<b>Передача предметов – 16ч.</b>				
13	Правильный захват мяча руками.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	06.12	
14	Правильный захват мяча руками.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и	13.12	

		разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».		
15	Правильный захват мяча руками.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	20.12	
16	Перекладывание мяча с одного места на другое.	Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками	27.12	
17	Перекладывание мяча с одного места на другое.	Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками	10.01	
18	Перекладывание мяча с одного места на другое.	Перекладывание одной рукой, другой, двумя руками	17.01	
19	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	24.01	
20	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	31.01	
21	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	07.02	
22	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и	14.02	

		разгибание стоп		
23	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	21.02	
24	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	28.02	
25	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	06.03	
26	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	13.03	
27	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	Катание сидя на полу. Перекатывание на столе, стуле.	20.03	
28	Бросание мяча в обруч.	Бросание с пола, бросание со стула	03.04	
<b>Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз – 4ч.</b>				
29	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	10.04	
30	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	17.04	
31	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	24.04	
32	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажкам	Маховые движения руками с флажками	08.05	
33	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Выполнение контрольной работы</b>	15.05	
34	Движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажкам	Маховые движения руками с флажками	22.05	