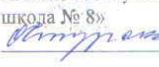




**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Минусинская школа № 8»**

<p>УТВЕРЖДЕНО: Педагогическим советом КГБОУ «Минусинская школа № 8» протокол № 1от 31.08.2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР КГБОУ «Минусинская школа № 8»  О.В.Ступак</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор КГБОУ «Минусинская школа № 8»  Д.С.Бушмаков 31.08.2023 г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант ФАООП УО 2)

(1-4 классы)

Составлена: Шахматовым Д.Г.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки об утверждении ФГОС № 1599 от 19.12.2014).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- ФЗ от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», с законом Красноярского края от 26.06.2014 года № 6-2519 «Об образовании в Красноярском крае».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ФГОС, вариант 2) КГБОУ «Минусинская школа № 8», разработанной в соответствии с учетом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на четыре учебных года, общий объём учебного времени составляет 270 часов:

- 1 класс - 33 часа в год, т.е 2 часа в неделю (66 учебных недель)
- 2 класс - 34 часа в год, т.е 2 час в неделю (68 учебных недель)
- 3 класс - 34 часа в год, т.е 2 час в неделю (68 учебных недель)
- 4 класс - 34 часа в год, т.е 2 час в неделю (68 учебных недель)

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», направлен на физическое развитие ребенка, коррекцию нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде.

**Целью** предмета «Адаптивная физическая культура», является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура», в 1-4 классе направлен на решение следующих **задач**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

### **Воспитательные задачи:**

- совершенствовать развивающую и здоровьесберегающую среду для обучающихся укрепление партнёрских отношений;
- воспитывать ценностное отношение к образованию и самообразованию через систему практических занятий с целью приобретения позитивного социального опыта взаимодействия;
- инициировать и поддерживать самостоятельность обучающихся на уроках;
- создавать благоприятные условия для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений к знаниям как информации, которая с различной степенью достоверности и объективности отражается в сознании ребёнка.

Воспитательный компонент данной рабочей программы реализуется с опорой на модуль «Школьный урок», программы воспитательной работы школы, посредством игровых форм учебной деятельности (подвижные, спортивные, физические упражнения; игровые упражнения, подвижные игры, игры с предметами, игры с элементами соревнований); содержания урока (минутки безопасности, общеразвивающие упражнения, демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия, работа в парах).

### **Отличительные особенности программы:**

- содержание доступно для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития;
- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень психофизического развития;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной, групповой и коллективной деятельности.

Формы контроля обучающихся:

- входящий контроль проводится в начале учебного года, включает определение уровня физического развития (мониторинг физического развития);
- промежуточный контроль проводится в конце учебного года, включает в себя анализ динамической оценки индивидуальных достижений обучающихся за второе полугодие и учебный год, осуществляется на основе мониторинга уровня физического развития.

Реализация рабочей программы осуществляется по следующим направлениям:

#### *1. Физическая подготовка*

Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### *2. Лыжная подготовка*

Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

#### *3. Коррекционные подвижные игры*

Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Реализация программ учебного предмета «Адаптивная физическая культура» связана с преподаванием учебных предметов и коррекционных курсов учебного плана:

**-Сенсорное развитие** - сформированные на занятиях доступные способы передвижения служат основой для развития восприятия собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений

**-Музыка и движения** - развитие двигательного восприятия служит основой для формирования эмоциональной двигательной активности на музыку

**-Речь и альтернативная коммуникация** - сформированное на занятиях умение выполнять целенаправленные двигательные действия, служит основой для овладения умением вступить в контакт используя доступные средства коммуникации

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### «Адаптивная физическая культура» предполагают:

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» нацелена на достижение обучающимися следующих групп результатов: личностных, базовых учебных действий, предметных.

#### 1 - 4 класс

<i>Личностные результаты</i>	<b>Базовые учебные действия</b>		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Познавательные</i>	<i>Коммуникативные</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся;</li> <li>- Овладение умением выполнять простейшие физические упражнения по ориентиру и словесной инструкции учителя;</li> <li>- Частичное овладение техникой выполнения отдельных элементов спортивных игр и упражнений;</li> <li>- Развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков.</li> <li>- Пользуются речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления, поддержания и завершения контакта;</li> <li>- Выполняют доступные ритуалы социального взаимодействия (приветствие, прощание, выражение согласия (несогласия), просьбы);</li> <li>- Выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога;</li> <li>- Проявляют адекватные эмоциональные реакции от совместной и самостоятельной учебной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполняют задания под руководством учителя;</li> <li>-Ориентируются в пространстве школы, школьных помещений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушает и выполняет простые команды учителя (становись, разойдись, и т.п.);</li> <li>- Узнает и различает спортивный инвентарь (скамейка, мяч, обруч и т.д.)</li> <li>-Использует мимику, жесты, взгляд, голос для выражения индивидуальных потребностей;</li> <li>не всегда понимает обращенную речь;</li> <li>-Выполняет предлагаемые задания со значительной физической помощью педагога</li> <li>-Понимают обращенную речь, слушают и отвечают на простые вопросы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет ответное «Приветствие» в начале и конце урока;</li> <li>- Слушает и понимает команды: обозначающие исходные положения, действия со спортивным инвентарем (взять обруч, бросить мяч и т.п.);</li> <li>- Использует мимику, жесты, голос для выражения индивидуальных потребностей.</li> <li>-Обращается с просьбой о помощи, выражая её жестом, звуком, словом;</li> <li>-Принимает помощь.</li> <li>-Выражает согласие (несогласие) мимикой, звуком, словом;</li> <li>-Отвечает на вопросы жестом, звуком, словом;</li> <li>-Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здоровается (с использованием доступных средств коммуникации);</li> <li>-Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: прощается (с использованием доступных средств коммуникации);</li> <li>-Выражает удовольствие (неудовольствие) мимикой, звуком, словом;</li> <li>-Выражает благодарность мимикой, звуком, словом;</li> <li>- Не всегда слушает и понимает речь других, дает обратную связь.</li> <li>-Соблюдают простейшие нормы речевого этикета: здороваются, прощаются, благодарят словом,</li> </ul>

		учителя доступными коммуникативными средствами, выполняют предлагаемые задания по показу и устной инструкции с помощью педагога	предложением; -Принимают помощь педагога. -Отвечают, задают вопросы словом, фразой, предложением; -Слушают и понимают инструкцию педагога в разных видах деятельности.
--	--	---	---

## *Предметные результаты*

### **1 класс**

#### *Физическая подготовка*

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;
- умения лазания.

#### *Лыжная подготовка*

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

#### *Коррекционные подвижные игры*

- умения выполнения отдельных элементов коррекционных подвижных игр и спортивных упражнений;
- умения соблюдения правил в подвижных играх.

### **2класс**

#### *Физическая подготовка*

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;
- умения выполнения строевой ходьбы и бега;
- умения выполнения ходьбы и бега с заданием;
- умения выполнения прыжков;
- умения подлезания, лазания, перелезания;

#### *Коррекционные подвижные игры*

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

#### *Лыжная подготовка*

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

### **3 класс**

#### *Физическая подготовка*

- умения принятия исходного положения;
- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте;

- умения выполнения строевой ходьбы и бега;
- умения выполнения ходьбы и бега с заданием;
- умения выполнения прыжков;
- умения подлезания, лазания, перелезания.

*Коррекционные подвижные игры*

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

*Лыжная подготовка*

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

**4 класс:**

*Физическая подготовка*

- умения построения и перестроения;
- умения выполнения поворотов на месте.

*Лыжная подготовка*

- умения узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).

*Коррекционные подвижные игры*

- умения выполнения отдельных элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
- умения выполнения игровых заданий в играх.

**Выпускник:**

разделы	год обучения	научится	получит возможность научиться
<b>Физическая подготовка</b>	1 год обучения	-Принимать исходные положения. -Выполнять построения и перестроения. -Выполнять повороты на месте. -Выполнять ходьбу с заданием. -Выполнять прыжки.	-Принимать исходные положения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». -Выполнять построение в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны. -Выполнять повороты: налево, направо. -Выполнять ходьбу с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны). Ходьбу ровным шагом, на носках, пятках. Ходьбу с изменением темпа, направления движения.
	2 год обучения	Принимать исходные положения.	Выполнять прыжки на двух ногах на месте(с поворотами), с продвижением

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять построения и перестроения.</li> <li>-Выполнять повороты на месте.</li> <li>-Выполнять ходьбу с заданием.</li> <li>-Выполнять прыжки.</li> <li>-Уметь лазать.</li> </ul>	<p>вперед (назад, вправо, влево). -Перепрыгивать с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).</li> <li>-Выполнять: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Одновременное сгибание, разгибание пальцев рук. Движения головой: наклоны вперед (назад), повороты.</li> <li>-Поднимать голову лежа на животе (спине). Выполнять наклоны туловища вперед (в стороны), повороты вправо (влево). -Выполнять стойку на коленях.</li> <li>-Выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам.</li> <li>-Выполнять транспортировку лыжного инвентаря.</li> <li>-Выполнять чистку лыж от снега.</li> <li>-Узнавать баскетбольный мяч.</li> <li>-Выполнять передачу баскетбольного мяча без отскока от пола.</li> <li>-Ловить баскетбольный мяч без отскока от пола.</li> <li>-Узнавать волейбольный мяч.</li> <li>-Выполнять подачу (бросок) волейбольного мяча сверху, снизу.</li> <li>-Узнавать футбольный мяч.</li> <li>-Выполнять удар ногой по мячу с места, с 2-х шагов. --Выполнять остановку катящегося мяча ногой, руками, отбивает мяч ногой (руками).</li> <li>-Выполнять задания в играх: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки».</li> </ul>
	3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Принимать исходные положения.</li> <li>-Выполнять построения и перестроения.</li> <li>-Выполнять повороты на месте.</li> <li>-Выполнять ходьбу и бег с заданием.</li> <li>-Выполнять прыжки через предметы</li> <li>-Уметь лазать.</li> </ul>	
	4 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Принимать исходные положения.</li> <li>-Выполнять построения и перестроения.</li> <li>-Выполнять повороты на месте, в движении</li> <li>-Выполнять ходьбу и бег с заданием.</li> <li>-Выполнять прыжки через предметы</li> <li>-Уметь лазать по диагонали</li> </ul>	
<b>Лыжная подготовка</b>	1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Уметь узнавать и различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).</li> </ul>	
	2 год	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Уметь узнавать и различать</li> </ul>	



	обучения	лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).	
	3 год обучения	Уметь выполнять последовательность действий при креплении лыжных ботинок к лыжам	
	4 год обучения	Уметь транспортировать лыжный инвентарь и чистить лыжи от снега	
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	1 год обучения	Уметь выполнять простые элементы коррекционных упражнений .	
	2 год обучения	Уметь выполнять отдельные элементы коррекционных упражнений.	
	3 год обучения	Уметь выполнять отдельные элементы спортивных упражнений.	
	4 год обучения	Уметь соблюдать правила в подвижных играх и не нарушать их.	

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  
**Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование раздела	Краткое содержание программы	Кол-во академических часов, отводимых на освоение темы	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>1 год обучения</b>				Основной: «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <a href="http://school-collektion.edu.ru">http://school-collektion.edu.ru</a> Дополнительные: «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <a href="http://windows.edu.ru">http://windows.edu.ru</a> «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> , <a href="http://eor.edu.ru">http://eor.edu.ru</a>  Интернет-сайты: Сайты: <a href="http://www.razvitie_rebenka.com">http://www.razvitie_rebenka.com</a> ,	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися учебной информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение обучающихся к соблюдению правил поведения, общения на уроке; -привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемому учебному материалу, выработку положительного эмоционального отношения к коммуникативной деятельности с окружающими людьми.
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	6ч.		
3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		
<b>2 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	6ч.		

3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.	<a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> , <a href="http://labirint.ru">labirint.ru</a> , <a href="http://maam.ru">maam.ru</a>	
<b>3 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	6ч.		
3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		
<b>4 год обучения</b>					
1.	<b>Физическая подготовка</b>	Данное направление включает в себя: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.	48ч.		
2.	<b>Лыжная подготовка</b>	Данное направление включает в себя: формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.	6ч.		
3.	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Данное направление включает в себя: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.	12ч.		

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  
**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Основная и дополнительная учебная литература	Наглядный материал	Оборудование и приборы
<p>1. Детский церебральный паралич / В.А.Бронников, А.В. Одинцова, Н.А.Абрамова, А.А.Наумов, О.К.Малышева. – Пермь: Здравствуй, 2000. – 256 с. (В семье больной ребенок)</p> <p>2. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод. пособие / Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил. 3. Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых</p> <p>4. Развитие специального образования в современной России (к 90-летию профессора Е.С. Иванова), 2 часть. – НОУ Институт специальной педагогики и психологии, С-Пб, 2008</p> <p>5. Миненкова, И.Н. Использование метода базальной стимуляции в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжёлыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития /.</p> <p>6. Миненкова // Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. Пособие / С.Е. Гайдукевич и др.; науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. – Мн: УО «БГПУ им. М. Танка», 2007. – С. 69–74.</p> <p>7. Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. Ред. С.Е. Гайдукевич. 8. 2-е изд. – Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. – 144 с.: ил.</p> <p>9. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Е.А.Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. – 415 с.</p> <p>10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.</p> <p>11. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.</p> <p>12. Фишер Э. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии / Э. Фишер. – Мн.: Белорусский Экзархат – Белорусской православной церкви, 1999. – 256 с.</p> <p>13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p> <p>14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с..</p>	<p>Флажки игрушки карточки плакаты фонарик бубен маракасы</p>	<p>Свисток мячи скамейки г. коврики г. маты г. лестница валики массаж. мячи зеркало муз. проигрыв.</p>