

**Принято**  
на педагогическом совете  
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»  
протокол от 30 августа 2024 г. № 1

**Утверждено**  
приказом директора  
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»  
от 30 августа 2024 г. № 138-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для 10 – 12 классов (2 вариант)  
ГБОУ РК «Школа-интернат № 24»  
срок реализации 3 года

## **1. Пояснительная записка**

### **При разработке программы были использованы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026;

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные АООП и программой основного общего образования по физической культуре.

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

Основные задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки; умение ходить на лыжах, скандинавской ходьбой;
- играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- создание комфортных коррекционно-развивающих условий, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся;
- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному развитию;
- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

## **2. Планируемые результаты освоения предмета**

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Планируемые результаты включают в себя:

- Базовые учебные действия;
- Предметные результаты;
- Оценка достижений обучающихся.

### **2.1. Базовые учебные действия**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
- в течение определенного периода времени,
  - от начала до конца,
  - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## **2.2. Предметные результаты**

Результаты освоения учебного предмета адаптивная физкультура могут включать следующие умения:

### **I. *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, последовательности движений.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

### **II. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.***

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Повышение \_\_\_\_\_ уровня самостоятельности в освоении и
- совершенствовании двигательных умений.

### **III. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.***

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## **2.3. Оценка достижений обучающихся**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Текущая** аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

**Промежуточная** (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения задач и анализа результатов обучения составляется

развернутая **характеристика** учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

### 3. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предмета «Адаптивная физическая культура» определено ФГОС образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и приведено в следующей таблице:

Класс		10	11	12
Кол-во часов				
<b>В неделю</b>	В обязательной части	2	2	2
	В части, формируемой участниками образовательных отношений	1	1	1
За год		102	102	102
Всего		306		

Содержание учебного предмета представлено темами и видами работ. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается учителем самостоятельно в зависимости от уровня развития каждого ребенка, т.к. дети с осложненными формами умственной отсталости не являются однородной группой.

Программа по адаптивной физической культуре состоит из разделов: «Физическая подготовка», «Скандинавская ходьба», «Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр и спортивных упражнений».

#### **Физическая подготовка**

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 упражнения с предметами и без, корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Ходьба друг за

другом с соблюдением интервала. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на рейке, гимнастической стенке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

#### **Скандинавская ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями**

Скандинавская ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам, на различные дистанции 100-1500м.

#### **Коррекционные подвижные игры**

Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Игры «Быстро на свои места», «Так можно так нельзя», «Зайцы и морковь», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам», «Лови бросай, упасть не давай», «Мы веселые ребята», «Запрещенное движение», «Пчелки», «Построение в круг», «Кто быстрее», «Кенгуру», «Попади в круг», «Гонка мячей», «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки», «Светофор». «Что изменилось», «Охотники и утки», «Вызов номеров». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. Перестрелка.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Броски баскетбольного мяча друг другу в парах двумя руками снизу (из-за головы, от плеча). Передача баскетбольного мяча в колонне между ног. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. 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.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху. Прием волейбольного мяча сверху.

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи

мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры

### Примерное тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
<b>10 класс</b>		
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег по инструкции учителя. Метание мяча в цель с шага. Броски теннисного мяча в движущуюся цель. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.	
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке. Передача набивных мячей (в парах, в колонне, по кругу). Преодоление 5-6 препятствий. Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках. Упражнения на координацию.	
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам, на различные дистанции. Физическая подготовка. Бег с прыжком вверх с доставанием предметов. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность.	
4	Физическая подготовка. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	
<b>11 класс</b>		
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег по инструкции учителя. Метание мяча в цель с шага. Броски теннисного мяча в движущуюся цель. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.	
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке на месте, с продвижением вперед. Передача набивных мячей (в парах, в колонне,	

	по кругу). Преодоление 7 препятствий. Сочетание переползания с лазанием, перелезанием, подлезанием. Упражнения на координацию. Игра «Пионербол»	
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам, на различные дистанции. Физическая подготовка. Бег с прыжком вверх с доставанием предметов. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность.	
4	Физическая подготовка. Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	
<b>12 класс</b>		
1	Физическая подготовка. Построения и перестроения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег по инструкции учителя. Метание мяча в цель с шага. Броски теннисного мяча в движущуюся цель. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.	
2	Физическая подготовка. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке на месте, с продвижением вперед. Передача набивных мячей (в парах, в колонне, по кругу). Преодоление 7 препятствий. Сочетание переползания с лазанием, перелезанием, подлезанием. Упражнения на координацию. Игра «Пионербол».	
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба). Ходьба друг за другом, по кругу, по линиям, по заданным ориентирам, на различные дистанции. Физическая подготовка. Бег с прыжком вверх с доставанием предметов. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность.	
4	Физическая подготовка. Броски мяча в кольцо двумя руками. Футбол. Выполнение удара в ворота с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	