

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Свердловской области
Управление образования Артемовского муниципального округа
МБОУ "СОШ № 16"

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 16»
«29» августа 2025 г.
Протокол № 82

Утверждено
Приказ № 95/14
от «01» сентября 2025 г.
И.о. директора МБОУ «СОШ № 16»
_____ Ковалева Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 8 класса ОВЗ (Вариант 2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по АООП для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
в условиях обучения на дому

Предмет	Адаптивная физкультура
Учебный год	2025-2026
Класс	8 г
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2 часа

Учитель: Жигулева Ирина Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы.

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций психолого–педагогической комиссии (далее ППк), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее ИПР).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика коррекционного курса «АФК»

Программа по адаптивной физической культуре включает: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка»

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение коррекционного курса «Адаптивная физкультура» отводится 68 часов из расчета 2 ч в неделю, 34 учебных недели.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений;

Слушать и понимать инструкцию педагога;

Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью;

Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом;

Предметные результаты:

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся (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.

Минимальный уровень:

Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.

Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.

Понимание обращенной речи (на, дай, иди, сядь, брось, катай, прыгай, ползи)

Достаточный уровень:

Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно;

Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба;

Умение катать предмет, кидать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции);

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание коррекционного курса

Коррекционные подвижные игры.

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). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросайка».

Физическая подготовка.

Повороты на месте в разные стороны. Ходьба и бег.

Общеразвивающие и 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 с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах *Ходьба и бег.* Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Перенос груза.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр, а так же включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема	
1	Коррекционные подвижные игры	16
2	Физическая подготовка	52

№ п\п	дата		тема
	план	факт	
1-2			Знакомство правилами безопасности при выполнении спортивных упражнений.
3-4			Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к предмету), с предметом в руке.
5-6			Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к предмету), с предметом в руке.
7-8			Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча.
9-10			Передача предметов самостоятельно.
11-12			Передача предметов самостоятельно Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
13-14			Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».
15-16			Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед).
17-18			Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча.
19-20			Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».
21-22			Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед).
23-24			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
25-26			Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».
27-28			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
29-30			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
31-32			Ловля мяча, брошенного учителем.
33-34			Бросание мяча двумя руками (от груди).
35-36			Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы).
37-38			Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы).
39-40			Ходьба. Движения стопами Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
41-42			Броски, ловля, передача предметов и перенос груза.
43-44			Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
45-46			Ходьба ровным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
47-48			Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
49-50			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
51-52			Узнавание баскетбольного мяча. Передача мяча.
53-54			Узнавание баскетбольного мяча. Передача мяча.
55-56			Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
57-58			Броски, ловля, передача предметов и перенос груза.
59-60			Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.
61-62			Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча.
63-64			Ходьба. Соблюдение правил игры «Собери пирамидку».
65-66			Ловля мяча Броски мяча. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».
67-68			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428897

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025